ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
12-01-2011 బుధవారం సా॥4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	వాపవీ కాలనీ, రామకృష్ణాపురం, హైదరాబాద్-35 4 P.M to 8 P.M	వాసవి ఆధ్యాత్మిక కేంద్రం అష్టలక్ష్మీ దేవాలయం వద్ద రోడ్.నెం.6, వాసవీకాలనీ, రామకృష్ణాపురం	జి.చంద్రశేఖర్, ప్రెసిడెంట్, వి.ఆర్.డబ్ల్యూ.ఎ 9949458888	శ్రీ ఎ.సుధాకర్, ప్రెసిడెంట్ సీనియర్ సిటిజన్ అసోసియేషన్ 9440477509 శ్రీ రమేష్,9246153538 శ్రీమతి కె.మాధవి,9390233373
19-01-2011 బుధవారం సా॥4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	చింతల్, జీడిమెట్ల, హైదరాబాద్ 4 P.M to 8 P.M	వేణుగోపాలస్వామిగుడి కుత్బుల్లాపూర్, చింతల్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం చింతల్,జీడిమెట్లశాఖ	శ్రీ వి.మల్లిఖార్జున్-9292553259 శ్రీమతి వి.శశిరేఖ - 9866985916
20-02-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	మచిలీపట్నం, కృష్ణాజిల్లా 9 A.M to 4 P.M	రామలింగేశ్వరస్వామి దేవాలయం, రాబర్ట్సన్‌పేట, మెయిన్‌రోడ్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం మచిలీపట్నంశాఖ	శ్రీతటపర్తి నాగపోతారావు 9885133068, 996698116
27-02-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	వినుకొండ, గుంటూరుజిల్లా 9 A.M to 4 P.M	అగ్రికల్చర్ మార్కెట్‌యార్డ్, ఏనుగుపాలెం రోడ్, వినుకొండ	శ్రీ పువ్వాడవెంకటరత్నం చైర్మన్, వరసిద్ధివినాయకస్వామి సేవాసమితి	శ్రీ పువ్వాడ వెంకటరత్నం, 9490644425 శ్రీ పాలడుగు శివయ్య, 9440249095
06-03-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	విశాఖపట్నం 9 A.M to 4 P.M	వచ్చేసంచికలో	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం విశాఖపట్నంశాఖ	శ్రీ సీతారామశర్మ, 9849127619
13-03-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	కడప 9 A.M to 4 P.M	వచ్చేసంచికలో	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం కడప శాఖ	శ్రీ పి.రామకృష్ణారెడ్డి - 9849891446 శ్రీమతి డి.శోభారాణ -9000475069 శ్రీమతి యు.సాయికుమారి-9966458855

3 పూటలా దోరగావేయించిన జిలకరపొడి 3గ్రా,
తింటుంటే ఆకలి పెరిగి అగ్నిమాంద్యం హుష్..!

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 14 - సంచిక 10 - జనవరి, 2011 - పేజీలు 36 - రూ.12/-







ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జుబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జుబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081 - 040-42408568

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,**
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S**

మనం ఇండియా వాళ్ళమా? ఇంగ్లీషు వాళ్ళమా?

భారతదేశంలో పుట్టి పెరుగుతున్న ప్రజలంతా **" మనం ఇండియా వాళ్ళమా? ఇంగ్లీషు వాళ్ళమా?"** అని తప్పకుండా ప్రశ్నించుకోవలసిన చారిత్రక అవసరం మనముందుంది. ఏ ఇంగ్లీషుజాతిని తరిమికొట్టడం కోసం లక్షలాదిమంది స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు తమ ప్రాణాలను బలిపెట్టి దేశానికి స్వాతంత్ర్యం తెచ్చిపెట్టారో, ఆ ఇంగ్లీషుజాతిని అనుసరించడంకోసం కోట్లాదిమంది భారతీయులు ఈనాడు తహతహలాడుతున్నారంటే ఇలాంటివారంతా ఇండియావాళ్ళో, ఇంగ్లీషువాళ్ళో తప్పకుండా ప్రశ్నించుకోక తప్పదు.

వేషంలో, భాషలో, నాగరికతలో, సంస్కృతిలో, విద్యలో, వైద్యంలో,సేద్యంలో ఇలా అడుగడుగునా ఇంగ్లీషువారి ఎంగిలిని నింపుకొని వారి విషజీవన విధానాన్ని ఆచరిస్తూ ఇదే అసలైన అద్భుత ఆధునిక నాగరికతంటూ దేశము, దేహము భ్రష్టమైపోతూవున్నా దివాంధుల్లా బ్రతుకుతున్న భారతీయులంతా పై ప్రశ్నను వేసుకొని తీరవలసిందే. మేము ఏ తప్పుచేస్తున్నామని మమ్మల్ని భారతీయులు కారంటున్నారు? అని చాలా మంది ప్రశ్నించవచ్చు. ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం మీ ఇంటిని, మీనిత్యజీవితాన్ని పరిశీలిస్తే మీకే బోధపడుతుంది.

ఇంటింటా ఇంగ్లీషువారు అలవాటుచేసిన అనవసరవస్తువులైన ఫ్రిజ్, డైనింగ్‌టేబుల్, గ్యాస్‌స్టౌవ్, వాషింగ్‌మిషన్, డబుల్‌కాట్, పేస్ట్, షాంపు, ఫేస్‌క్రీమ్, నెయిల్‌పాలీష్ వంటి ఎన్నెన్నో హానికర అనారోగ్యకర వస్తువులు నిండిపోయినవ్. వీటిని ఎన్ని ఎక్కువ ఇంట్లోపెట్టుకుంటే అంత గొప్పవాళ్ళమనే భావన నేటి భారతీయ హృదయాలలో నిండిపోయింది. ఇలా ఇంటినిండా నిండిన విషాలవల్ల క్రమక్రమంగా భారతీయులు వారి కుటుంబాలు వారిజాతి, వారిదేశం ఎంత అనారోగ్యవంతంగా మారుతుందో, ఎన్నిలక్షలు ఖర్చుపెట్టినా నయం కాని వికృత వ్యాధులతో నాశనమైపోతుందో గమనిస్తే మనం అభారతీయులమని స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

ఇప్పటికైనా తాము చేస్తున్న స్వయంకృత అపరాధాలను తెలుసుకొని పరమనికృష్టమైన పరదేశీ విషధర్మాలను విడచిపెట్టి, స్వయం సంరక్షణను కలిగించగల స్వదేశీ ధర్మమర్మాలను అవగాహనచేసుకొని ఆచరించడం ద్వారా తమ ఆయురారోగ్యాలను కాపాడుకోవాలని భారతీయులందరిని హృదయపూర్వకంగా కోరుతూ...

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

మూడుచిటికెల శొంఠిపొడి 10గ్రా, తేనెతోకలిపి
మూడుపూటలా తింటుంటే అజీర్ణ విరేచనాలు హుష్..!

అక్టోబరు 25 నుండి జెమిని మూవీస్ ఛానల్ లో ఉ॥ 7గం॥ నుండి 7.30ని॥ వరకు

'ఆయుర్వేదస్వరాజ్యం' పేరుతో ఆరోగ్యవిజ్ఞాన ప్రచార నూతనకార్యక్రమం ప్రారంభమైనది



ఆయుర్వేద ప్రేక్షకులకు ఆరోగ్య శుభవార్త

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! అక్టోబరు 25 నుండి జెమిని మూవీస్ ఛానల్ లో ఉదయం 7గం॥ నుండి 7.30ని॥ల వరకు ఆయుర్వేదస్వరాజ్యం అనే పేరుతో ఆరోగ్య జీవనవిజ్ఞానాన్ని ప్రచారం చేసే నూతన కార్యక్రమం ప్రారంభమైనది.

ఇంతకుముందు చెప్పని ఎన్నెన్నో కొత్తకొత్త ఆహార ఔషధాల గురించి అలాగే ప్రతిరోజూ ఒక ఆహార ఔషధాన్ని తయారు చేసుకొనే విధానాన్ని వాటితోపాటు అనారోగ్య సమస్యలను అతిసులువుగా పరిష్కరించగల ముద్రలను మీకు నేర్పబోతున్నాం. అంతేగాక ప్రతి శని,ఆదివారాలలో యోగాగ్ర ఎరువర్నులైన డా॥విశ్వనాథంగారిచే సరికొత్త ఆసన వ్యాయామ ప్రాణాయామ ధ్యాన పద్ధతులను ఇంకా ఇంటిల్లిపాదిని ఆరోగ్యవంతులుగా చేయగల రకరకాల లేహ్యాలను, లేపనాలను ఒక ప్రత్యేక కార్యక్రమంగా నేర్పబోతున్నాం.

కాబట్టి ఈ బహుళ ప్రజాప్రయోజనార్థక ఆరోగ్యకార్యక్రమ వివరాలను మన అభిమాన ప్రేక్షకులు, ఆయుర్వేదమ్మలు, ఆయుర్వేదయ్యలు, మా ప్రియమైన తల్లులు, తండ్రులు, బుడ్డమ్మలు, బుడ్డయ్యలు తమకు పరిచయమున్నవారందరికి తెలియపరచి ఆరోజునుండి నేర్చే ఆయు ర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పాఠాలను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా వుండమని చెప్పవలసిందిగా ఈ బాధ్యతను మీకప్పగిస్తున్నాం.

మన ఇళ్ళు మన ఊళ్ళు మనరాష్ట్రం, మనదేశం ఒక ఆరోగ్యబృందావనం గా రూపొందేవరకు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిరవధికంగా కొనసాగిస్తామని తెలియచేస్తూ ఈ మహత్తర ప్రజారోగ్య కార్యక్రమం దిగ్విజయం చేయడానికి పూనుకోవలసిందిగా మీ అందరికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం.

జై ఆయుర్వేదం....! జై జై ఆయుర్వేదం...!

పొంగించిన మంచి ఇంగువ కందిగింజంత గోలీగా
2 పూటలా నీటితో మింగితే అజీర్ణకడుపు నొప్పి హుష్..!

అందచందాల ఆయుర్వేద జీవన మకరందాలు

బొల్లిమచ్చలకు - బలమైన యోగం

ప్రియమైన సోదరసోదరీమణులారా! ఉసిరికకాయలపొడి, చంద్రచెట్టు చేవపొడి సమానంగా కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. అదేవిధంగా బావం చాల గింజలను విడిగా దంచి జల్లించి వుంచుకోవాలి ఒకగ్లాసు మంచి నీటిలో ఒకచెంచా ఉసిరిక, చంద్ర కలిపినపొడి వేసి ఒకకప్పు కషాయానికిమరిగించి వడపోసి అందులో పావుచెంచా బావంచాలపొడి కలిపి తాగాలి. ఇలారెండుపూటలాఆహారానికి గంట ముందుగా క్రమం తప్పకుండా సేవిస్తుంటే బొల్లివల్ల ఏర్పడిన తెల్లమచ్చలు క్రమంగా తగ్గుతయ్.



దురదలు - దద్దుర్లు

ప్రియమైన సోదరులారా! చర్మంపైన దురదలు, దద్దుర్లు పుట్టి బాధపడేవారు తమసమస్యను శీతపిత్త సమస్య అనితెలుసుకోవాలి. అలాంటి వారంతా రోజూ గోరువెచ్చని ఆవనూనెతో ఒళ్ళంతా సున్నితంగా రుద్దుకొని అరగంట తరువాత భరించగలిగినంత వేడినీటితోస్నానం చేస్తుండాలి. దాంతోపాటు గోరువెచ్చని త్రిఫల కషాయం ఒకకప్పు తయారు చేసుకొని అందులో ఒకచెంచా తేనెకలిపి నిద్రించేముందు తాగాలి. అలాగే ఒకచెంచా అల్లంరసం, పదిగ్రాములు పాతబెల్లం కలిపిదంచి ముద్దచేసి ఉదయం, సాయంత్రం చప్పరించి తినాలి. ఇలాచేస్తుంటే దురదలు, దద్దుర్లు, మంటలు మటుమాయం.



ఆనెలకు - అద్భుతయోగం

ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరులారా! ఆముదం పావుచెంచా, జిల్లేడుపాలు పదిచుక్కలు కలిపి బాగా రంగరించి ఆమిశ్రమాన్ని ఆనెల పైన రాత్రి లేపనంచేసి ఉదయం కడుగుతుంటే ఆనెలు కరిగిపోయి తిరిగి మరలా పుట్టవు.



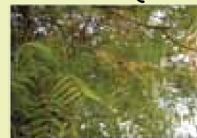
చుండ్రుకు - చంద్రమైన యోగం

ప్రియమైన సోదరీమణులారా! చుండ్రుతోబాధపడేవారు మామిడిటెంక లోపల వుండే పప్పు, కరక్కాయపొడి సమానంగా తీసుకొని తగినన్ని దేశవాళీ గేదెపాలతో కలిపి మెత్తగానూరి,తలకు పట్టించాలి. ఒకగంటాగి కుంకుడుకాయ లేక సీకాకాయరసంతో స్నానం చేయాలి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తుంటే క్రమంగా చుండ్రు పూర్తిగా హరించిపోతుంది.



కొరుకుడురోగం (సిఫిలిస్)

ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరులారా! కొరుకుడు లేక సిఫిలిస్ అనే సుఖవ్యాధి సోకినవాళ్ళు మనదేశంలో లెక్కపెట్టడానికి వీలులేనంత మంది వున్నారు. వీళ్ళంతా ఇప్పటికే ఎన్నోరకాల మందులు వాడి ఆవ్యాధి తగ్గక తిరగపెడుతూ నానాబాధలు పడుతున్నారు. అలాంటివారి కోసం ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్త భావమిశ్ర పండితుడు ఒక అద్భుతమైన యోగం మనకు అందించారు వ్రాసుకోండి.







వేపాకుపొడి 80గ్రా, కరక్కాయపొడి10గ్రా, ఉసిరికాయపొడి 5గ్రా కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా మూడువేళ్ళకు వచ్చినంతపొడి ఒకకప్పు మంచినీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే కొరుకుడువ్యాధి హరించిపోతుంది.

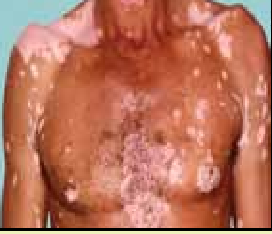
స్త్రీల చనుకుదురుకు - చక్కనియోగం

ప్రియమైన సోదరీమణులారా! ఉల్లిగడ్డను మెత్తగాదంచి ఆ ముద్దను స్థనాలవాపుపైన వేసి పైన దూది అంటించి ఆదూది వూడిపోకుండా బట్టతో కట్టుకట్టుకోవాలి. ఇలా రాత్రి కట్టుకొని ఉదయం తీసివేస్తుంటే చనుకుదురు అనబడే వక్షస్థలవాపు తగ్గిపోతుంది.

తంగేడుపూలపొడి 5గ్రా, కప్పనీటితో రెండుపూటలా 21 రోజులు వాడితే అతిమూత్రం హుష్..!

కాలినమచ్చలకు - కచ్చితమైనయోగం

ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరీమణులారా! ఏ పొరపాటువల్లనైనా



ప్రమాదవశాత్తు ఒళ్ళుకాలినప్పుడు వెంటనే తగిన ప్రాథమికచికిత్సచేస్తే ఆ గాయాలు త్వరగా మానడమేకాక మచ్చలు పడకుండా వుంటయ్. చాలా మంది ఇలా చేయకుండా అశ్రద్ధతో అమయాకత్వంతో ఆలస్యంగా చికిత్స మొదలుపెడితే గాయాలు తగ్గినా మచ్చలు మిగిలిపోతయ్. అందువల్ల మాప్రియమైన సోదరీమణులు పైనచెప్పినట్లు అగ్నిప్రమాదం జరిగితే వెంటనే సున్నపుతేటనీళ్ళు, కొబ్బరినూనె సమంగా కలిపి చెంచాతో గిల కొడితే అది నవనీతంగా అంటే వెన్నలాగా మారుతుంది. ఆ నవనీతాన్ని కాలినగాయంపైన రాస్తే కొద్దిసేపట్లోనే మంటలు తగ్గిపోతయ్. అంతేకాక పుండుకూడా త్వరగామానిపోయి మచ్చలు పడకుండా తిరిగి సహజమైన చర్మపురంగు వస్తుంది.

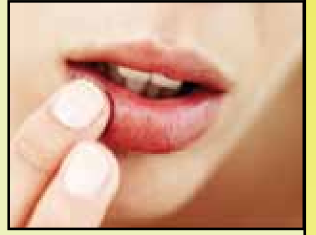
స్త్రీపురుషులకు - యౌవనసౌందర్యం



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదర సోదరీమణులారా! నిత్యయౌవ నానికి నిండైన మార్గం చెబు తున్నాం ఆచరించండి .

గుంటగలగర ఆకులపొడి, దోరగా వేయించిన నువ్వుల పొడి, ఉసిరికకాయలపొడి ఈ మూడింటిని సమానంగా కలిపి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువచేసుకోండి. రోజూ పరగడుపున ఒకచెంచాపొడి ఒకచెంచా తేనెతోగాని లేక ఒకచెంచా ఆవునెయ్యితో గాని కలిపి తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చనిపాలు తాగుతుంటే బలహీనపడ్డ శరీరం తిరిగి బలోపేతమై అపారమైన వీర్యవృద్ధి కలిగి యౌవన సౌందర్యంప్రాప్తిస్తుంది.

పెదవిపుండ్లకు - పేరెన్నికగన్న యోగం



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదర సోదరీమణులారా! జాజికాయను ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్ట లో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువ వుంచుకోండి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు పావుచెంచా జాజికాయ పొడి తీసుకొని అందులో మూడునాలుగు చిటికెలు మంచిపసుపుపొడి అరచెంచా నెయ్యి కలిపి మెత్తగా రంగరించి పెదవులకు రాసుకోండి. ఉదయం స్నానం చేసేటప్పుడు శుభ్రంచేసుకోండి. ఇలా చేస్తుంటే పెదవులపై పుండ్లురావడం, నెత్తురుకారడం, పెదవులు వాచిపోవడం, మొదలైన సమస్యలు హరించిపోయి అధరసౌందర్యం అందివస్తుంది.

శీఘ్రస్కలనానికి - స్థిరమైనయోగం

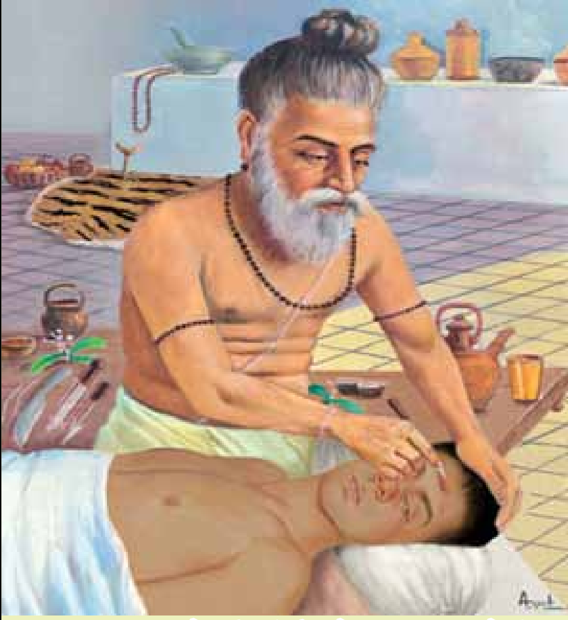
ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరులారా! జాజికాయ, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క, మరాటిమొగ్గలు, నాగకేసరాలు, శతావరి అనబడే పిల్లితీగలు, పల్లేరుకాయలు, దూలగొండిగింజలు సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. వీటిలో దూలగొండి గింజలను ఆవుపాలతో ఉడకబె ట్టి పైతోలు తీసివేసి పప్పును ఎండబెట్టి దంచిపొడిచేసుకోవాలి. అలాగే మిగిలినవాటిని విడివిడిగా దంచి పొడిచేసి అన్నింటిని కలుపుకోవాలి. ఈ మొత్తం చూర్ణం ఎంతతూకం వుంటే అంత కండచక్కెర అనగా పటికబెల్లం లేదా మిస్రీ లేదా నౌవత్ కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడిపాలలో కలుపుకొని ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా తాగుతూవుంటే క్రమంగా శీఘ్రస్కలనం, నపుంసకత్వం హరించిపోయి పురుషులకు యౌవనసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

30 ఏండ్ల తరువాత మాకు మగపిల్లాడు పుట్టాడు

ఆచార్య పండిత శ్రీ ఏల్చూరి గురువర్యులకు నమస్కారములు. సంతోషకరమైన విషయం మీకు తెల్పుచున్నాను. మా కూతురికి 26 సంవత్సరాలు. మొదట మనుమరాలు జన్మించినది, మరల గర్భిణిగా వున్నప్పుడు మీ ఆయుర్వేద పత్రికలో చూచిన విధంగా నేలఉసిరి మొక్కకు నమస్కరించి వేర్లతో సమూలంగా తెచ్చి కడిగి కల్వంలో వేసి మెత్తగా నూరి ముద్దగా 5వనెలనుండి పున్నమి రోజున మా కూతురుతో తినిపించినాను. తేది :23-10-2010 శనివారం రోజున కుమారుడు జన్మించినాడు. చాలా చురుకుగా ఆరోగ్యంగా వున్నాడు. ఈ విషయం మీకు తెలుపుతున్నందుకు చాలా సంతోషంగా ఉన్నాము. మా ఇంట్లో 30 ఏండ్ల తరువాత మగపిల్లవాడు (మనుమడు) జన్మించినాడని సంతోషించుచున్నాము. మీకు ధన్యవాదములు తెలుపుకుంటున్నాము.

టి.పాండురంగ స్వామి, డోర్.నె.3-16, ఇందిరానగర్, ప్రశాంతినగర్, సిద్దిపేట, మెదక్‌జిల్లా



సుశ్రుతుని అద్భుత పరిశోధనలు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! ఈ ప్రపంచంలో మొట్టమొదటిసారిగా శస్త్రచికిత్సను వెలుగులోకి తీసుకొచ్చిన ఘనత సుశ్రుతులవారికి వారి గురువరేణ్యులైన కాశీరాజు దివోదాసధన్వంతరికి దక్కుతుంది. ప్రతి ఆయుర్వేద అబిమాని సుశ్రుత మహర్షులవారి గుర్తుగా వారిచిత్రాన్ని మన ఇంటిలో పెట్టుకొని వారి ఆశీస్సులను పొందుతూ సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలను పొందాలని కోరుతున్నాం.

సుశ్రుతమహర్షి -విశిష్టత

శస్త్రచికిత్స అప్పటికప్పుడే ఫలితమిస్తుంది కాబట్టి, కాయ చికిత్సా గ్రంథానికన్నా సుశ్రుతసంహితకు అధికమైన ప్రాధాన్యత కలిగింది. సుశ్రుతులవారి శస్త్ర చికిత్సానైపుణ్యం అనన్యసామాన్యమైనది. తన గ్రంథాన్ని చదివి నేర్చుకొనే చికిత్సకులకు సంపూర్ణ శారీరక విజ్ఞానం కలగడంకోసం శవచ్ఛేదన పద్ధతులను వివరించారు. వాత, పిత్త, కఫాలతోపాటు రక్తాన్ని కూడా నాలుగవ దోషంగా పరిగణించి రక్తదోషంవల్ల కలిగే వికారాలను కూడా స్పష్టపరిచాడు.

సుశ్రుతుడు సృష్టించిన శస్త్రచికిత్సా పరికరాలు

సుశ్రుతుడు శస్త్రచికిత్సకు ఉపయోగించిన అనేక యంత్రాలు శస్త్రాలు ఉక్కుతో నిర్మింపబడేవి. వెంట్రుకను నిలువుగా రెండు భాగాలుగా చీల్చగలిగే యంత్రాలను కూడా ఆయన తయారుచేశాడు. ఈ విధంగా సుమారు నూటొక్క రకాల యంత్రాలను ఆయన శస్త్రచికిత్సలలో వాడినట్లుగా తెలుస్తుంది. అవి వరుసగా స్వస్తిక శస్త్రాలు 24, సందంశ శస్త్రాలు 2, తాళయంత్రాలు 2, నాడీయంత్రాలు 20, శలాకశస్త్రాలు 28 మరియు ఉపయంత్రాలు 26.

శస్త్రకర్మలు ఎనిమిది విధాలని, 1) ఛేదించేవి 2) భేదించేవి 3) గీసేవి 4) గుచ్చేవి 5) అంతర్భాగాలలో వెతికేవి 6) లోపలివాటిని వెలుపలికి తీసేవి 7) స్రవింపచేసేవి 8) కుట్టేవి అని పేర్కొన్నాడు. ఇవికాక కాశం, దామం, స్వస్తికం, అనువేల్లితం, ప్రతోళీమండలం, స్తగికం, యమకం, ఖట్వా, చీనం, విబంధం, వితానం, గోఫణం, పంచాంగి మొదలైన పదునాలుగు రకాల కట్లను కూడా తెలిపారు.శస్త్రకర్మచేయడానికి ముందు శస్త్రాలను విధిగా వేడినీటిలో శుద్ధిచేయాలని ఖచ్చితంగా నియమం విధించారు. సుశ్రుతుడు పైశస్త్రాలతో, యంత్రాలతో చెప్పిన శస్త్రచికిత్సా వైజ్ఞానిక రహస్యాలు ఈనాటి శస్త్రవైద్యులకు కూడా ఆశ్చర్యం కలిగిస్తున్నయ్.

సుశ్రుతుని - ప్రసూతితంత్రం

ప్రసవసమయంలో స్త్రీ గర్భంలో శిశువు చనిపోయివుంటే ఆ స్త్రీ లక్షణాలు ఎలావుంటాయో వివరించి ఉదరంలో మృతిచెందిన శిశువును శస్త్రచికిత్సద్వారా బయటకు తీసేమార్గాన్ని చెప్పారు.

అంతేగాక, స్త్రీలు ప్రసవించలేక కడుపులోబిడ్డ అడ్డంతిరిగి ప్రాణాలకు ప్రమాదం ఏర్పడినప్పుడు తక్షణమే గర్భాన్ని చీల్చి బిడ్డను బయటకు ఎలాతీయాలో తిరిగి వెంటనే చీల్చిన ఉదరభాగానికి కుట్లువేసి తల్లీబిడ్డలను ఎలాకాపాడాలో కూడా వివరించారు.

సుశ్రుతమహర్షి ఎక్కువగా శస్త్రచికిత్సకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చినప్పటికీ కాయచికిత్సను కూడా విడిచిపెట్టలేదు.

ఉత్తరతంత్రంలోని అరవైఅయిదవ అధ్యాయంలోనూ ముప్పదితొమ్మిదవ అధ్యాయంలోను జ్వరాది రోగాలగురించి, స్వస్థవృత్తం గురించి వివరంగా వర్ణించారు.

కాలగమనంలో అనేకానేక కారణాలవల్ల ఆయుర్వేదంలోని శస్త్రచికిత్సావిజ్ఞానం మరుగున పడిపోయింది.

సుశ్రుతుని కాలంలో శస్త్రచికిత్సా పద్ధతులు అనాటి మహారాజులంతా వారి వారి రాజ్యాలలో విశేషంగా ఆదరించారు.

ఆ తరువాత కాలంలో అనేక సాంఘిక, ఆర్థిక మార్పులవల్ల క్రమక్రమంగా శస్త్రచికిత్సకు ఆదరణ తగ్గి కేవలం కాయచికిత్సకే ప్రాధాన్యత ఏర్పడింది.

సుశ్రుత సంహిత అనువాదాలు

ఈ గ్రంథం చైనా, అరబ్బీ, లాటిన్, ఇంగ్లీష్, జపాన్, జర్మన్ మొదలైన భాషల్లోకి అనువదించబడింది.

సలహాలకు E-mail : andarikiayurvedam@gmail.com ద్వారా డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్ గారిని సంప్రదించండి

స్వదేశాన్ని, స్వదేశ సంస్కృతిని ప్రేమించగోరు భారతీయులకు

ఆర్షగురుకులం వారి - ఆత్మీయ చైతన్య శుభసందేశం

పాశ్చాత్య విషసంస్కృతిని పాతరవేద్దాం - దేశీయ దివ్యసంస్కృతిని సముద్ధరిద్దాం.

ఏ దేశమేగినా ఎందుకాలిడినా ... పొగడరా నీ తల్లి భూమి భారతిని.......!



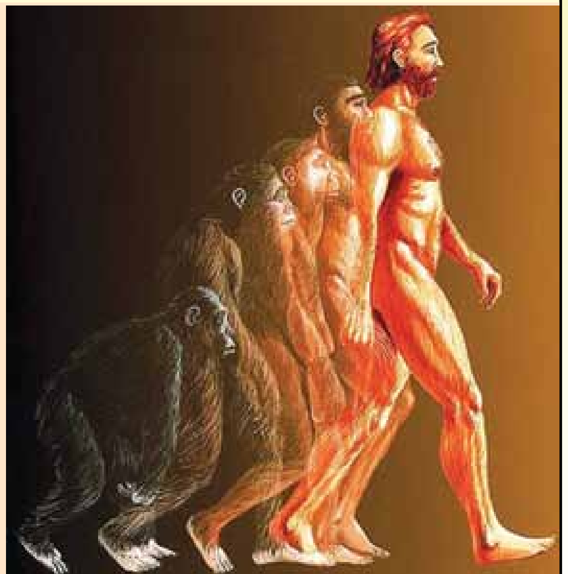
ఆయుర్వేదబంధువులారా! మనం ఈ దేశంలో జన్మించి ఈ దేశమాత అందించే పాడిపంటలతో భోగభాగ్యాలతో ఆనందంగా జీవిస్తున్నాము. ఇకముందు కూడా ఈ తనువు చాలించే వరకు ఈ భూమిపైనే జీవించవలసి ఉంది. కాబట్టి మనం పుట్టిన మన జన్మభూమి ఔన్నత్యాన్ని తెలుసుకోగలిగితేనే మాతృభూమి ఋణం తీర్చడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఈ మానవజన్మను సార్థకం చేసుకోగలుగుతాం. మనది సత్యసనాతన సంస్కృతి. ఈ సంస్కృతిని ఆచరించడం వలన మానవుడు ఇహపరాలను సాధించగలుగుతాడు. మన పూర్వీకులైన భారతీయులు ఈ భారతీయ ధర్మాన్ని ఆశ్రయించడంవల్లే తమ భారతభూమిలో అనేక సార్లు స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరించుకొని సుఖశాంతులతో జీవిస్తూ ఆ అనుభవజ్ఞానాన్ని విశ్వమానవ కళ్యాణంకోసం యావత్‌ప్రపంచ ప్రజలకు అందివ్వగలిగారు.

కాని ఆ సుఖశాంతులు ఈనాడు మన దేశంలో మచ్చుకైనా కానరావడంలేదు. ఎందుకంటే 200ఏండ్లు విదేశీ పాశ్చాత్య విషసంస్కృతిలో జీవించిన భారతీయులు స్వాతంత్ర్యం సాధించిన తరువాత స్వీయ సంస్కృతిని పునరుద్ధరించుకోకుండా అదే విదేశీ విషనాగరికతకు పూర్తి గా దాసోహమయ్యారు. అందువల్ల మహామహిమాన్వితమైన మన మాతృసంస్కృతి పూర్తిగా ధ్వంశమైపోయి మనవేషం, భాష, విద్యా, వైద్యం, సేద్యం, మాత్రమే కాక బ్రతుకులోని అడుగడుగూ విదేశీవిషాలతో నిండిపోయింది. ఈ విధంగా మనజీవితాలను దురాక్రమణచేసిన ఆ దుష్టభ్రష్ట నికృష్ట విదేశీ విషసంస్కృతికి ప్రతిరూపంగా మనదేశంలో అమలులో వున్న విద్యావిధానంలోని అసత్య ప్రచార పాఠాలను గోముఖవ్యాఘ్రంవంటి వాటి నిజస్వరూపాలను కొన్నింటిని చెప్పకుందాం.

మనం కోతినుండి పుట్టామా?
ఈ విదేశీవాదం సత్యమా? అసత్యమా?

అసత్యము : మనం అనగా నేటి మానవులంతా కోతుల నుండి పుట్టామని విదేశీ శాస్త్రవేత్త డార్విన్ సిద్ధాంతీకరించారు. కాని ఈ మాట పచ్చి అబద్ధం మనం కోతుల సంతానం కానేకాదు.

సత్యము : మెటర్‌లింక్ లాంటి అనేకమంది పాశ్చాత్య విద్వాంసులు, మేధావులు, పరిశోధకులు మానవుడు కోతిసంతానం కాదని ధృవీకరించారు. వికాసవాదం నిజమైనచో మనం కోతుల సంతానమైనచో, చీకటిలో కూడా ఇంకా కళ్ళుతెరవని స్థితిలో ఉన్న కోతిపిల్లలు తమ తల్లిని గుర్తించినట్లుగా లేదా తల్లికోతి తన పిల్లలను గుర్తించినట్లుగా ఈనాటి వైజ్ఞానిక యుగంలోని మానవులు చీకటిలో కూడా శిశువులు తమ తల్లులను, తల్లులు తమ శిశువులను ఎందుకు గుర్తించలేకపోతున్నారు? ఆ లక్షణాలు మానవులకు లేవుకాబట్టి మానవుడు కోతినుండి పుట్టలేదనే సత్యం నేటి విద్యార్థినీ విద్యార్థులు, దేశప్రేమికులు తెలుసుకొందురుగాక!



కర్బూజాపండ్ల ముక్కలు మూడునాలుగు
తింటుంటే అన్నమంటే అయిష్టం హుష్..!

భూమి గుండ్రంగా వుందని విదేశీయులు కనుగొన్నారా? - నేటి ఈ పాఠ్యాంశం సత్యమా? అసత్యమా?



అసత్యము : భూమి గుండ్రంగా ఉందని మొట్టమొదట క్రీ॥సం॥ 1595-1610లో మెగెలిన్ మరియు డ్రేక్ అనే విదేశీ శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారని మన విద్యార్థులు చదువుచున్న ఈనాటి పాఠ్యాంశాలు నూటికి నూరుపాళ్ళు అబద్ధం, అవాస్తవం.

సత్యము : భూమి గుండ్రంగా ఉన్నదని వేదానుయాయులకు ఆది కాలంనుండి ఇప్పటివరకు తెలిసిన విషయమే. మేగెలిన్, డ్రేక్‌ల కన్న 450సం॥లకు పూర్వం వాడైన భారత ఖగోళశాస్త్రవేత్త ఆచార్య భాస్కరుడు భూమి, దానియొక్కపరిధి, వ్యాసము, ఉపరితల వైశాల్యమును స్పష్టంగా ప్రకటించాడు. అది దాదాపు నేటి ఆధునిక కొలతలకు సమానమే. అంతేకాక ఆ భాస్కరాచార్యునికన్న పూర్వీకులైన వరాహమిహిరునికి, బ్రహ్మగుప్తునికి, ఆర్యభట్టు మొదలైనవారికి గూడా భూమి గోళాకారంలో వుందని తెలిసిన విషయమే.

సూర్యచంద్ర గ్రహణాలను భారతీయ గణితశాస్త్రాల ద్వారా తెలిసికొని కొన్ని వేలసంవత్సరాలనుండి పంచాంగాలను రచిస్తూ వచ్చిన ఎందరెందరో భారతీయ ఆచార్యులకు తెలియదనటం, తల్లి లేకుండానే తాను జన్మించానని చెప్పినట్లుగా వుంటుంది. గ్లోబ్ శబ్దము సంస్కృత భూగోళ శబ్దము యొక్క వికృతియే. ఎలాగంటే 'భూగోళ' అనే పదములోని 'గోళ' అనే రెండక్షరాలను 'గ్లో'గాను, భూగోళ లోని మొదటి 'భూ' అక్షరాన్ని 'బ్' గాను కలిపి 'గ్లోబ్' అనే పదాన్ని తయారు చేసుకొన్న పాశ్చాత్య పండితుల కుహనా సిద్ధాంతాలు ఎంత కుటిల రాద్ధాంతాలో మా ప్రియపాఠకులు తెలిసికొందురుగాక!...

భారతీయులు పరాయి దేశస్తులా? - ఈ విదేశీ వాదం సత్యమా ? అసత్యమా?



అసత్యము : ఆర్యులు మధ్య ఆసియా, ఈరాన్, ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌ల నుండి ఈ దేశానికి వలస వచ్చి ఇచ్చటి ద్రవిడులను ఓడించి తరిమివేసి వారి రాజ్యాన్ని ఆక్రమించుకొన్నారని వ్రాసిన విదేశీ కపట మేధావుల వాదాలు నిరాధారమైనవి. అవి అసత్య ప్రేలాపనలు.

సత్యము : ఈరాన్ దేశీయులు తమ పూర్వజులను భారతదేశము నుండి అచటికి వచ్చి స్థిరపడిన వారని నమ్ముతూ, వారి పాఠ్యాంశాలలో కూడా అదే సత్యాన్ని బోధిస్తున్నారు. మరి ఏది నిజం? ఇందులో ఈరాన్ వారే సాక్ష్యము. ఆర్యులనబడు వారు ఇతరదేశాలనుండి ఆర్యావర్తమునకు వచ్చి స్థిరపడినారనుటకు ఎట్టి ప్రమాణములు లేవు.

పశువుల కాపరుల పిచ్చిపాటలే వేదాలా? - ఈ విదేశీ వాదం సత్యమా? అసత్యమా?



అసత్యము : ఆర్యులు వ్యవసాయం, పశుపాలన చేస్తూ పాడుకొన్న పాటలే వేదాలని, వారు అగ్ని మొదలైన దేవీదేవతలను పూజించేవారని. తమ అతిథులైన ఋషులకు ఆవులను చంపి వాటి మాంసమే భోజనంగా పెట్టేవారని విదేశీయులు వ్రాసిన పిచ్చివ్రాతలు పూర్తి అసత్యమైనవి.

సత్యము : ఈ దేశవిద్వాంసులే కాక విదేశీయులైన ప్రో. హీరేన్, మెటర్‌లింక్, థోరియో, డా.జేమ్స్, మిస్టర్ బ్రౌన్ మున్నగు విద్వాంసులు, మేధావులు వేదాలను, విజ్ఞాననిధులని, హిమలయమంత ఔన్నత్యంగల గ్రంథాలని కొనియాడియున్నారు.

ఆవును, గుఱ్ఱమును చంపిన వానిని సీసము గోలితో కొట్టి శిక్షించమని అథర్వవేదము స్పష్టంగా పేర్కొన్నది. కాబట్టి వేదాలు దైవదత్తములని, ఋషులు ఏనాడు ఆవు గుఱ్ఱంవంటి జంతువుల మాంసాలను తినలేదనే సత్యం ప్రియపాఠకులకు బోధపడుగాక!

ఆచార్య వేదవ్రత మీమాంస శ్రీ స్వామీ బ్రహ్మానంద సరస్వతీ, వడ్లూరు, కామారెడ్డి



మహర్షులందరిలో మహోన్నత స్థాయిని పొందిన వేదవ్యాసమహర్షి లోకహితార్థం వేదవిజ్ఞానాన్ని చతుర్వేదాలుగా విభజించి అందలి ఆయుర్వేదాంశాలను లోకానికి అందించినట్లు గానే వేదధర్మ ప్రతిరూపా లుగా అష్టాదశ పురాణాలనుకూడా రూపొందించి సందర్భానుకూలంగా వాటిలో ఆయుర్వేద విజ్ఞాన ఔన్నత్యాన్ని విశదపరచి ప్రజలందరికి అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. అష్టాదశ పురాణాలలో అపారంగా ఇమిడివున్న ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని పరిశోధనాత్మక దృక్పథంతో నేటి సమకాలీన సమాజానికి ఉపయుక్తమయ్యే కొన్ని అంశాలను మనం తెలుసుకుందాం.

మృతసంజీవనకర సిద్ధయోగాలు



శ్రీమదగ్నిమహాపురాణంలో అగ్నిదేవుడు చెప్పిన అనేక ఆయుర్వేద విజ్ఞానాత్మకవిషయాలు చోటు చేసుకున్నయ్.అలనాడుకాశీరాజు దివోదాసధన్వంతరి తన శిష్యులలోఅగ్రగణ్యుడైన సుశ్రుతునకు చెప్పిన "మృతసంజీవని" అనే ఆయుర్వేద విభాగం గురించి అగ్నిదేవుడు చెప్పినట్లుగా వున్న అంశాలను చెప్పుకుందాం.

సుశ్రుతుడు తన గురువైన ధన్వంతరిని వివిధ వ్యాధుల గురించి దయతో తనకు వివరించమని ప్రశ్నించడం, ఆ ప్రశ్నలకు ధన్వంతరి సమాధానం చెప్పడమనే గురుశిష్య సంవాద రూపంలోని యోగాలు ఈక్రింది విధంగా వున్నయ్.

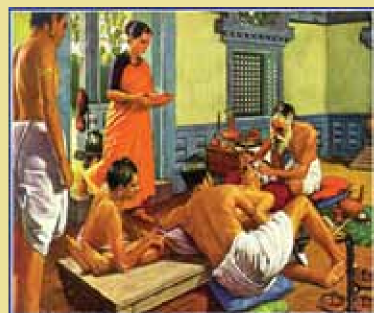
అగ్నిపురాణంలో - రక్తపిత్తచికిత్సలు

రక్తములో పిత్తముచేరి అధోగతిగా వ్యాపించి మలమూత్రములలో రక్తము స్రవిస్తూవుంటే ఆ సమస్య నివారణకు వెంటనే రోగిచేత వాంతిచేయించాలి.

అదే రక్తపిత్తము ఊర్ధ్వగతిచెంది ముక్కునుండి నోటినుండి రక్తము స్రవిస్తుంటే ఆ రోగికి విరేచనము చేయించాలి.

ఈ రోగులకు సత్తుపిండి, గోధుమపిండి, మసూరపిండి, శనగపిండి మొదలైన వాటితో చేసిన జావలు హితకరంగా వుంటయ్. పాలు, నెయ్యి కలిపి వండిన గోధుమపదార్థాలు బలం కలిగిస్తయ్.

అగ్నిపురాణంలో - జ్వరచికిత్సలు



శిష్యోత్తమా! అన్ని వ్యాధులలో జ్వరము ప్రధానమైనది. జ్వరరోగి బలాబలములను బట్టి వైద్యుడు అతనిచేత ముందుగా లంఖనము చేయించాలి. తరువాత శొంఠి, తుంగముస్తలు, పర్పాటకము, చందనం, నాగకేసరాలు, కురువేరు మొదలైనవి కలిపి దంచిన చూర్ణం ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకగ్లాసు నీటిలో వేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా సేవించాలి.కాచిన పలుచని గంజిని తాగించాలి. ఆరుదినముల తరువాత నేలవేము కషాయమును తప్పక ఇవ్వాలి. జ్వరము తగ్గిన తరువాత చమటపట్టేటట్లు శరీరానికి ఆవిరిపట్టి విరేచనానికి మందు ఇవ్వాలి.

పథ్యాహారంగా పాతధాన్యములతో చేసిన జావ లేక గంజి హితమైనవి. అన్ని ధాన్యాలకన్నా యవలధాన్యంతో చేసిన పదార్థాలు ఉత్తమమైనవి.

అగ్నిపురాణంలో - వాతరోగులకు ఆహారం

వాతరోగాలతో బాధపడేవారికి యవలు, గోధుమలు, వరి మొదలైన పాతధాన్యాలు వాటితో పెసలు, ఉసిరిక కాయముక్కలు, గింజతీసిన ఖర్జూరం మొదలైనవి కలిపి తయారుచేసిన జావలు, తేనె, ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు, చక్కెర, వేపచెక్క కషాయం పర్పాటక కషాయం బలకరమైనవి.

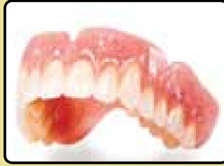
జటామాంసి 2గ్రా, కప్పు నీటితో రెండుపూటలా
తాగుతుంటే అపస్మారం హుష్..!

అగ్నిపురాణంలో - నాసికారోగచికిత్సలు



గరికరసంతో సమంగా నేతితోకలిపికాచిన దూర్వాఘృతము గానీ, అదేవిధంగాగుంటగల గరరసం, ఆవునెయ్యి, కలిపి వండిన ఘృతం గానీ, అలాగే ఉసిరికరసం ఆవునెయ్యి కలిపి వండిన ఘృతంగానీ రెండుపూటల ముక్కులలో గోరువెచ్చగా నాలుగు చుక్కల ప్రమాణం వేస్తుంటే కేవలం నాసికారోగములేకాక సమస్త శిరోరోగాలు సమసిపోతయ్.

అగ్నిపురాణంలో - దంతరోగచికిత్సలు



శీతలమైనజలపానము దంతములకు శ్రేయస్కరమైనది. ప్రతిరోజూ ఉదయం గుప్పెడు నువ్వులను పరగడుపున నోటిలో పోసుకొని నమిలితిని ఒకగ్లాసు కుండలోని చల్లనినీరు తాగుతుంటే దంతాలుదృఢంగా మారతయ్. లేక నువ్వులనూనెతో రోజూ రెండు పూటలా పుక్కిలిస్తూవున్నా కూడా పళ్ళు బాగుపడతయ్.

అగ్నిపురాణంలో - ఉదరకృమిచికిత్సలు



వాయువిడంగాలను దోరగా వేయించి దంచిన చూర్ణం నిలువ వుంచుకోవాలి. ఏరోజుకారోజు దేశవాళీ ఆవులమూత్రం ఉదయమే తెచ్చుకొని ఏడుసార్లు వడపోసి అరకప్పు ప్రమాణముగా తీసుకొని అందులో నాలుగైదు చిటికెల వాయువిడంగాల చూర్ణాన్ని కలిపి తాగుతూ ఒకగంటవరకు ఆహారం సేవించకుండా వుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే అన్నిరకాల ఉదర కృమిరోగాలు హరించిపోతయ్.

అగ్నిపురాణంలో - కర్ణరోగచికిత్సలు

ప్రతిరోజూ గోరువెచ్చగా రెండుమూడుచుక్కలు నువ్వులనూనె గానీ, వడపోసిన మేకమూత్రంగానీ చెవులలో వేస్తుంటే కర్ణరోగాలు అణగిపోవడమేకాక ఇతర శిరోరోగాలు కూడా హరించిపోతయ్.

అగ్నిపురాణంలో - శిరోరోగచికిత్సలు



ఉసిరికపండ్లలోని విత్తనములు తీసివేసి మెత్తగా నలగ్గొట్టి ఆవునేతిలో వేయించి పలుచని ద్రవపదార్థంలాగా తయారుచేసి దానిని శిరస్సుకు బాగా మర్దించి ఒకగంట ఆగి స్నానం చేసి, మృదువుగా గోరువెచ్చగా వున్న ఆహారం సేవించాలి.

ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తుంటే సర్వ శిరోరోగాలు హరించి పోవడమేకాక వెంట్రుకలకు మంచికాంతి, నునుపు దారుఢ్యం కలుగుతయ్.

అగ్నిపురాణంలో - నేత్రరోగచికిత్సలు



లొద్దుగచెక్క, సైంధవలవణ చూర్ణం, పలుచనినూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి తగినంత స్వచ్ఛమైన దేశవాళీ ఆవునెయ్యి, గంజి కలిపి చిన్నమంట పైన దోరగా వేయించి నున్నని రాతి బండపైన నూరి గోరువెచ్చగా కనులచుట్టూ లేపనంచేస్తే సకల నేత్రరోగాలు తొలగిపోతయ్. నీరుకారడం కూడా తగ్గిపోతుంది. గైరికమనే మట్టి, మంచిగంధం సమంగా మంచినీటితో మెత్తగానూరి కనులచుట్టూ పట్టువలె వేస్తూవున్నాకూడా నేత్రములకు హితకరం.

సర్వనేత్రరోగములను సంహారంచేయగల త్రిఫలకల్ప చూర్ణాన్ని సర్వదా జీవితకాలమంతా కఫస్వభావులు తేనెతోను పైత్య స్వభావులు మజ్జిగతోను, వాతస్వభావులు గోరువెచ్చని నీటితోను సేవిస్తుండాలి.

ఈవిధంగా సమస్తరోగాలకు పురాణకాలంలో ప్రజలు ఉపయోగించిన సులువైన మార్గాలు కోకొల్లలుగా అగ్నిపురాణంలో చెప్పబడినయ్. వీటితోపాటు ప్రజాశేయస్సుకోసం ఇదేపురాణంలో చెప్పబడిన దీర్ఘాయువునుపొందే మరికొన్ని దివ్యమార్గాలను వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం.

ఏల్చూరిగారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

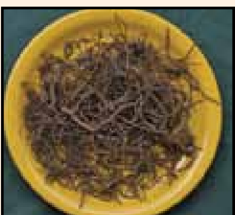
ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాల లోనూ వందలమంది నకిలీ దొంగవ్యాపారాలు మాసంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీ బోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం. - జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం



ముప్పది ఆరు ఓషధులతో పరమేశ్వరుడు చెప్పిన పరిపూర్ణ ఆరోగ్య రహస్యాలు







" అహో! ఆశ్చర్యం అద్భుతం - ఆయుర్వేదం "

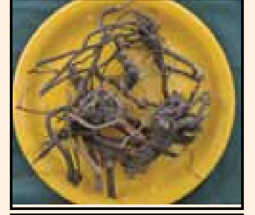
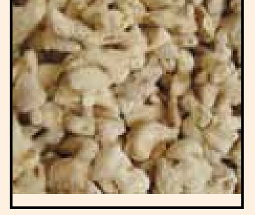
భారతీయ ఆయుర్వేద వాఙ్మయంలో ఈశ్వరుడు చెప్పినట్లుగా వున్న ఓషధీ ప్రస్థావనవుంది. సృష్టిలోని లక్షలాది ఓషధులలో కేవలం ముప్పదిఆరు రకాల ఓషధులతో సకలరోగములనుండి విముక్తులయ్యే మార్గాలు ఉపదేశింపబడినయ్.

ఇక్కడ పేర్కొన్న మూలికల గుణగణాలను పరిశీలిస్తే ప్రతిఒక్కమూలిక అసాధారణమైన ఔషధవిలువలను కలిగివున్నాయని తేటతెల్లమౌతుంది. ముప్పది ఆరు ఓషధులలో కొన్ని కొన్ని ఓషధులు కలిపి ఒక్కొక్క సమాహారంగా రూపొందించిన తీరు గమనిస్తే ఎంతటి పండితులకైనా పరిశోధకులకైనా ఆశ్చర్యం కలుగకమానదు. ఇలాంటి ఓషధీ సమాహారాలను కనుగొనాలంటే ఎంతో పరిశీలనాత్మకమైన మేధస్సు, పరిశోధనాత్మకమైన పాండిత్యము, కఠినమైన కృషి వుంటేనే సాధ్యమనిపిస్తుంది. మన ప్రాచీన భారతీయ వైద్యశాస్త్రవేత్తల అపారవిజ్ఞానానికి ఇది ఒక మచ్చుతునక అని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

పూర్వకాలంలో బ్రహ్మ, రుద్రుడు, ఇంద్రుడు, మొదలైన దేవతాగణాలు ఉపయోగించిన ఓషధుల మర్మాలను వివరిస్తూ ఈ ఓషధులను సేవించటంవల్ల మానవులు అజేయ ఆయుష్మంతు లౌతారని పరమేశ్వరుడు ఉపదేశించాడు

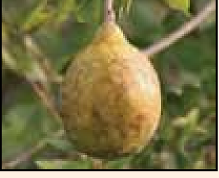
మొండి రోగాలకు ముప్పది ఆరు రకాల మూలికలివే

1.హరీతకి (కరక్కాయ), 2.అక్షధాత్రి(ఉసిరిక), 3. మరీచ (మిరియాలు), 4.పిప్పలి, 5.శిఫా (జఠామాంసి లేక తామరదుంప) 6.వహ్ని (చిత్రమూలం), 7.సొంరి ., 8.పిప్పలికట్టె, 9.గుడూచీ (తిప్పతీగ), 10.బ్రాహ్మి(సరస్వతి), 11.నింబ (వేప), 12.వాసక (అడ్డసరం), 13.శతమూలి (శతావరి), 14.సైంధవం(సైంధవలవణం), 15. సింధువారక (వావిలి), 16. కంటకారి (వాకుడు), 17. గోక్షూరక (పల్లేరు), 18. బిల్వ (మారేడు), 19. పునర్నవ (తెల్లగలిజేరు), 20.బల (ముత్తవపులగం), 21.ఏరండ (ఆముదంచెట్టు),22. ముండీ (బోడతరం), 23. రుచక (మాదీఫలం), 24.భృంగ (గుంటగలగర), 25. క్షార (యవక్షారము), 26.పర్పట (పర్పాటకం), 27. ధాన్యక (ధనియాలు), 28.జీరక(జీలకర్ర), 29. పెద్దసదాప, 30. యవానీ (ఓమ,వాము), 31.విడంగ (వాయువిడంగాలు), 32. ఖదిర (చంద్రచెట్టు), 33. కృతమూల (రేలచెట్టు), 34. హరిద్రా (పసుపు), 35.వచా (వసకొమ్ములు), 36. సిద్ధార్థ (ఆవాలు) అనెడి ముప్పదిఆరు ఓషధులను పరమశివుడు పేర్కొన్నాడు.

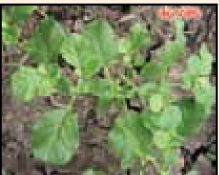


జీడిమామిడి చెట్టు బెరడు గంధం రాస్తుంటే క్రమంగా ఆనెలు హుష్..!








మృతసంజీవనీతైలం

పైన పేర్కొన్న ముప్పదిఆరురకాల మూలికలను సమభాగాలుగా తీసుకొని ఆ మొత్తానికి నాలుగురెట్లు మంచినీరుకలిపి ఒకరోజు నానబెట్టి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన నాలుగవవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. దించి వడపోసి ఆ కషాయానికి సమంగా స్వచ్ఛమైన నువ్వులనూనె కలిపి మరలా పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన నిదానంగా కషాయమంతా ఇగిరి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని ప్రతిరోజూ విధిపూర్వకముగా శరీరమంతా అనగా అపాదమస్తకము మర్దన చేసుకొని అది ఆరినతరువాత స్నానం చేస్తుండాలి. ఈవిధంగా ప్రతిదినము ఈ తైలాన్ని అభ్యంగనానికి ఉపయోగిస్తుంటే క్రమంగా శరీరములోని ముడతలు, శరీరము వేలబడటం, చర్మం ఎండిపోవడం, మొదలైన చర్మసమస్యలన్నీ నివారించబడి క్రమంగా శరీరం యౌవనప్రాయంలోని దృఢత్వాన్ని సంతరించుకొంటుంది. దీన్నే మృతసంజీవనీతైలం అంటారు.

మృతసంజీవనీచూర్ణం

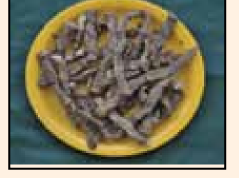
పైన పేర్కొన్న ఓషధులను సమానభాగాలుగా తీసుకొని వాటిలో 3,4,7,8,27,28,30,31,36 సంఖ్యలుగల ఓషధులను కొంచెం ఆవునేతితో దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. మిగిలిన ఓషధులను విడివిడిగా పొడిచేసుకోవాలి. తరువాత మొత్తం చూర్ణాలను కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ రెండుపూటలా పావుచెంచానుండి అరచెంచావరకు క్రమంగా పెంచుకుంటూ దేశవాళీ ఆవునేతితోగానీ, స్వచ్ఛమైన తేనెతోగానీ కలిపి సేవిస్తుంటే క్రమంగా శరీరంలోని ఏ అవయువానికి సోకిన వ్యాధి అయినా సమూలంగా హరించిపోతుంది.

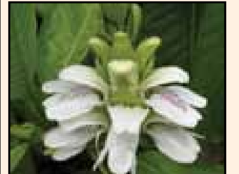
దేహాంతర్భాగాలలో పేర్కొన్న మృతపదార్థాలు కలుషిత వాయువులు బయటకు నెట్టివేయబడి త్రిదోషాలు, సప్తధాతువులు, సమానతను పొంది, మనిషి నిరోగిగా మారతాడు. అశేషమైన ఆయువుకూడా లభిస్తుంది. అందుకే, ఇది మృతసంజీవనికల్పమని శ్రీమదగ్ని మహాపురాణములో కొనియాడబడింది.

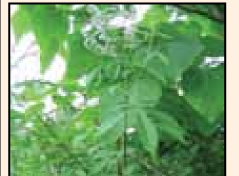










ఇంటిల్లిపాదికి - వంటిల్లే వైద్యశాల
కమ్మంగా వండిపెట్టే - ఇల్లాలే వైద్యురాలు

కొత్తిమీర



కొత్తిమీరఅంటేధనియాల మొక్క. ఇది మంచిసువాసన కలిగివుంటుంది. ఆహ్లాదకరం గానూ ఆకలి పుట్టించేదిగానూ ఈ వాసన మనసుకుఉల్లాసం కలిగిస్తుంది. నోటిఅరుచిని పోగొడు తుంది. పైత్యవికా రాన్ని హరిస్తుంది. ఆహారాన్ని జీర్ణంచేస్తుంది. పొట్టను మృదువుగా వుంచుతుంది. తేలికపరుస్తుంది వాతాన్ని హరిస్తుంది. జఠరరసాలను వృద్ధిచేస్తుంది. జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. సుఖనిద్రను కలిగి స్తుంది. తలలనోని మనసులోని దుష్ట వేడిని తొలగిస్తుంది. కురుపుల ను, గడ్డలను వ్రణములను తగ్గిస్తుంది.

నిద్రపట్టనివారికి - కొత్తిమీర

దీనిఆకును మెత్తగానూరి ఐదునుండి పదిగ్రాముల వరకు సేవిస్తుంటే మనసును, శరీరాన్ని తేలికపరచి సుఖనిద్రను కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల కడుపులోకి వాతము హరించిపోతుంది. ఈ మూలికను సిరకాతో కలిపి సేవిస్తుంటే మరింత ఆహ్లాదకరంగా వుంటుంది.

నేత్రవ్యాధులకు - కొత్తిమీర



కొత్తిమీర ఆకులరసముతీసి చనుబాలలో కలిపి రెండుచుక్కలు రెండు కళ్ళలోనూ వేస్తూ వుంటే సామాన్యమైన కళ్ళబాధలు హరించి పోతాయి. దీనిఆకులను పెనంమీద వేడి చేసి కళ్ళపైవేసి కడుతున్నా కండ్లకలక, మంట, గరగరలు హరించిపోతాయి.

పదిగ్రాముల ఈ ఆకులముద్దను నూటయాభై గ్రాముల నీళ్లలో వేసి సన్న సెగమీద ఒకపావుగంట కాచి దించి వడకట్టుకొని ఆ కషాయాన్ని పుక్కిట పడుతుంటే నోటిపూత హరించిపోతుంది.

మరియు పిప్పిపన్ను పళ్ళనొప్పులు కూడా హరిస్తయ్. ఈ కషాయంలో తగినంత పంచదార చేర్చుకొని త్రాగుతుంటే ఆకలి విపరీతంగా పెరుగుతుంది.

కడుపులో మంట, పైత్యవికారానికి - కొత్తిమీర



కొత్తిమీర వచ్చిఆకులు అయిదు నుండి పదిగ్రాముల ప్రతి రోజూ తింటూవుంటే పై వ్యాధులు మాయమవుతాయి. గర్భశుద్ధిఅవుతుంది.

దీనిని చింతపండుతోనూ వేయించిన ఎండుమిరప కాయలతోనూ, పచ్చడిగా చేసుకొని రోజూ అన్నంతో తింటుంటే జీర్ణశక్తి పెరిగి ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. దీనిని కషాయంగాగాని, పచ్చిదిగాని పైనచెప్పిన విధంగా నిత్యమూ వాడుతూ వుంటే సామాన్య రుగ్మతలు, ఉదరవ్యాధులు హరించిపోతాయి.

కరివేపాకు



కరివేపాకులు కూరలతాలింపు లలో వేస్తుంటారు అయితే ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు కూరలలోని ఈ ఆకులను ఏరి పారేస్తుంటారు అది తప్పు ఈ ఆకులను తప్పక తినాలి.

దీనిఆకులు, వేరుబెరడు, కాండపు చెక్క ఔషధంగా వాడ వచ్చును. ఈ ఔషధం పొట్టలోని వాతాన్ని హరించి వేస్తుంది. శరీరానికి కాంతి, బలము, ఆహ్లాదము కలిగిస్తుంది. నోటి అరుచిని పోగొడుతుంది. జఠరరసాలను వృద్ధి చేస్తుంది. కఫమును హరి స్తుంది. అన్నిరకాల విరేచనాలను కడుతుంది.

పైత్యవికారానికి -కరివేపాకు

కరివేపాకు లేత ఆకులను అలాగే పచ్చివిగాని లేక కొద్దిగా నేతిలో వేయించినవిగాని అయిదు నుండి పదిగ్రాముల వరకు తింటుంటే పైత్యవికారము హరించి పోతుంది.

పొక్కులు, కురుపులకు - కరివేపాకు

పొక్కులు, కురుపులకు దీనివేరునుగాని, కాండపుచెక్కనుగాని సానపై అరగదీసి ఆ గంధమును పట్టిస్తుంటే అవి హరించిపోతాయి.



అన్నిప్రాంతాల్లో దొరికే చింత చెట్టుతో ఆయుర్వేద మహర్షుల అద్భుత ప్రయోగాలు

చింతచెట్టు గుణాలు



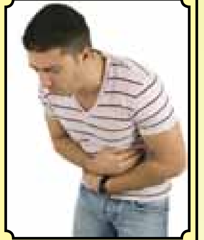
దీని ఆకురసము, కాండపుచెక్క రసము లేదా వీని కషాయమును ఔషధంగా వాడవచ్చును. దీని సేవనం వలన జలుబు హరిస్తుంది. చెడురక్తం శుభ్రపడుతుంది. పైత్య వికారాలు తగ్గిపోతాయి. నోటికి రుచి పుడుతుంది. జఠరరసాలు (ఎంజైమ్స్) వృద్ధి అవుతాయి. కొద్దిగా వేడిచేస్తుంది. ఈ మూలిక క్రిములను చంపుతుంది. గుండెజబ్బులను తగ్గిస్తుంది. వాతాన్ని హరించివేస్తుంది.

పచ్చకామెర్లకు - పక్కాయోగం



పచ్చకామెర్ల వ్యాధితో బాధ పడేవారు చింతాకులను తొక్కి రసము తీయాలి. ఇరవై నుండి ముప్పైగ్రాముల వరకు ఈ రసమును పరగడుపున త్రాగాలి. సాయంత్రం పూటకూడా త్రాగవచ్చును. ఇలా సేవిస్తూ నాలుగైదు రోజులు చప్పిడి ఆహారం అనగా మజ్జిగన్నం ఉప్పుకూడా లేకుండా తింటుండాలి. దీనివల్ల కామెర్లవ్యాధి తప్పక తగ్గిపోతుంది

ఉబ్బువ్యాధి, చెడునీరు, కడుపు నొప్పులు శూలనొప్పులకు



చింత బెరడును బాగా ఎండించికాల్చి భస్మము చేయాలి. ఈ భస్మమును పూటకు పావుస్పూను నుండి అరస్పూను వరకు తేనెలో కలిపిగాని, వెన్నలో కలిపిగాని సేవిస్తూవుంటే ఉబ్బువ్యాధి, చెడునీరు హరించిపోతాయి, కడుపు నొప్పులు శూల నొప్పులు తప్పక హరించిపోతాయి.

నాభిపుండ్లకు- మొండివ్రణాలకు



రాచపుండు, నాభిలోపుట్టే పుండ్లకు వ్రణములకు మొండి వ్రణములకు చింతచెట్టుకాల్చిన బొగ్గుగాని, చింతచెట్టు బెరడును కాల్చిన బొగ్గునుకాని మెత్తగా నూరాలి. దానికి సమంగా ఆముదపు గింజలలోని పప్పును తీసుకొని ఆ బొగ్గును ఈ పప్పులను కలిపినూరాలి. దానిని బిళ్ళలాగాచేసి రాచపుండు పైన వ్రణములపైన నాభిలోపుట్టే విద్రధి అనే పుండు పైనవేసి కడుతుండాలి. ఆ వ్రణములలోని చీము వెడలిపోతుంది. త్వరగా అవి మానిపోతాయి, గడ్డలపైన కడుతూవుంటే అవి పగిలిమానుతాయి, లేదా అణగారిపోతాయి.

కాలేయ(లివర్) వ్రణాలకు - చింతపువ్వు



కాలేయ రోగాలను అణచి వేయడంలో చింతపువ్వుకు ఓ ప్రత్యేక మైన శక్తినిభూమి తల్లి అందించింది.చింతపువ్వు పులుపు, వగరు రుచులతోతేలిగ్గాజీర్ణ మౌతు, చెడువాయు వులను బయటకు తోసివేస్తుంది. ఇది తినడానికి రుచిగా వుండటమేకాక పైత్యరోగాలను, శ్లేష్మరోగాలను రక్త విరేచనాలను పూర్తిగా హరించివేస్తుంది.

అందుకే తరతరాలుగా మనదేశంలో చింతపువ్వు దొరికేకాలంలో ప్రతి తెలుగువారు తప్పకుండా సేకరించుకొని పప్పులోవేసి చింతపూల పప్పుకూర, చింతపూలచారు, చింతపూలకారంపొడి, చింతపూల వడియాలు మొదలైనవి తయారు చేసుకొని వాడుకుంటూ కాలేయానికి వ్యాధి రాకుండా ముందుగానే జాగ్రత్తపడేవారు.

కాలేయం అనబడే లివర్‌లో చెడుపదార్థాలు చేరి ముగిగిపోయి వ్రణాలుగా మారినప్పుడు కాలేయం బలహీనపడుతుంది. అందువల్ల కాలేయంవల్ల నడిచే శరీరమంతాకూడా బలహీనపడుతుంది. ఆ స్థితిలో చింతపువ్వును సేకరించి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఐదుగ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూ సులువుగా అరిగే ఆహారం భుజిస్తుంటే క్రమంగా కాలేయం పూర్తిగా బాగుపడుతుంది.

పైత్యరోగాలకు - చింతచిగురు



చింతచిగురు మన తెలుగు ప్రజల జీవితాలలో కలిసిపోయివుంది. పచ్చి చిగురును పప్పులోవేసి పప్పుకూరలావండి ఈ నాటికీ మనం తింటూ వున్నాంఅలాగే పూర్వం నుండిమనం చింతచిగురును ఎండబెట్టినిలు వచేసుకునేవాళ్ళం.ఏవ్యాధివల్లనైనా జబ్బు పడిన వాళ్ళకు ఔషధాలు వాడేటప్పుడు పైత్యంప్రకోపిస్తుంది. కాబట్టి ఆ పైత్యానికి విరుగుడుగా ఈ ఎండిన చింతచిగురుపొట్టుతో చారుకాచి ఆహారంగా వాడటంవలన వ్యాధిగ్రస్తులను కాపాడటం జరిగేది.

రోగులు చింతపొట్టుచారును ఆహారంలో వాడటంవల్లవారికి శ్రమ, భ్రమ, బడలిక, దప్పిక, నీరసం, గుండెబలహీనతవంటి సమస్యలు తొలగిపోతయ్.

చింతలు తీర్చే - చింతపానకం



వడపోసిన చింతపండు పులుసు 200గ్రా, దానిమ్మపండ్లరసం 200గ్రా, పంచదార300గ్రా, శొంఠిపొడి 10గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 10గ్రా, మిరియాలపొడి 10గ్రా, పచ్చకర్పూరం 2గ్రా తీసుకోవాలి.

ముందుగా చింతపండుపులుసు, దానిమ్మరసం, చక్కెరకలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంట మీద మరిగించి. అది లేతపాకం కాగానేశొంఠి, పిప్పలి, మిరియాల పొడి కలిపి పాకం దించివేయాలి. ఈపాకం గోరువెచ్చగా అయి న తరువాత అందులో పచ్చకర్పూరం కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా గ్లాసుమంచినీటిలో ఒకచెంచా పాకాన్ని వేసి కలిపి తాగుతూవుంటే మనోహరంగా వుంటుంది. దీనివల్ల శరీరంలోని వాతరోగాలు, కఫరోగాలు హరించిపోతయ్. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెంది అతిదాహం అణగిపోయి శరీరానికిబలం, వీర్యపుష్టి కలుగుతయ్.

అరిగినకీళ్ళకు -చింతగింజలు

చింతగింజలను బాగావేయించి మంచినీటిలోవేసి రెండురోజులు నానబెట్టాలి. తరువాత ఆ గింజలను పిసికి పైతోలు తీసివేసి లోపలిపప్పును చిన్నచిన్న ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టాలి. తరువాత మరలా కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి మెత్తగా చూర్ణం తయారుచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.



రోజూ రెండులేదా మూడుపూటలా వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి అరచెంచా మోతాదుగా చప్పరించి తిని ఒకకప్పు మంచినీరు త్రాగుతుంటే క్రమంగా మోకాళ్ళలో,భుజాలలో, మెడలో, నడుములో, చీలమండలంలో అరిగిపోయిన గుజ్జు తిరిగి మరలా ఉత్పన్నమౌతుంది. నడక కోల్పోయినవారు దీనిని సేవించడంవల్ల తిరిగి నడకను పొందవచ్చు. దీనిసేవనవల్ల పిక్కలనొప్పులు నరాల నొప్పులు కూడా తగ్గిపోయి శరీరానికి బలం కలుగుతుంది.

రోజూ రెండు పచ్చి సరస్వతీ ఆకులు తింటుంటే
మానవులకు రోగాలు హుష్..!



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు-ఆహార సమాధానాలు

శరీరమంతా మంటలు, నడుమునొప్పి సమస్య –తాటికొండ భద్రాచారి, జమ్మికుంట



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 52 సం॥లు నేను సింగరేణిలో బొగ్గుబావుల్లో పనిచేశాను. ఎంతో కష్టమైన పనులు చేయడంవల్ల నాకు అరికాళ్ళలో మంటలు, నడుమునొప్పి సమస్యలు వచ్చాయి. చాలా మందులు వాడాను. సమస్య తీరలేదు మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! మీ ప్రాంతంలో దొరికే తంగేడుచెట్టుకు ప్రార్ధనచేసి దాని ఆకులు, పూలు, కాయలు, కొమ్మలతో సహా తెచ్చుకోండి. ఆకులు కొంచెం నీటితో కలిపిదంచి రసంతీసి మంటలకు బాగా రుద్దుతూవుండండి. క్రమంగా మంటలు తగ్గుతయ్. మిగిలిన చెట్టుభాగాలను బాగా నలగ్గొట్టి పాత్రలోవేసి నీళ్ళుపోసి నాలు గుచెంచాల పసుపుకూడా కలిపి మూతపెట్టి మసలబెట్టండి. తరువాత పాత్రను దించి అందులో బట్టముంచి పిండి నడుముకు కాపడంపెట్టుకోండి. ఇలా రెండుపూటలా చేయండి. దీంతోపాటు నల్లతుమ్మబంక తెచ్చుకొని చిన్నముక్కలుగా కొట్టి ఐదారు చుక్కలనెయ్యివేసి దోరగావేయించి దంచి జల్లించండి. దాంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడికలిపి నిలువచేసుకొని రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా ఒకచెంచాపొడి చప్పరించి తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలు తాగండి. ఇలా చేస్తూవుంటే క్రమంగా మీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

బహిష్టు సమస్య –శ్రీమతి దేవి అనంతపురంజిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 33 సం॥లు నాకు అధికంగా ఎర్రబట్ట అవుతుంది. ఋతుక్రమం సరిగా వుండదు. బహిష్టువస్తే నెలవరకు ఆగదు. దానికోసం ఇంగ్లీషుమందులు వాడితే తరువాత మూడునాలుగు నెలల వరకు బహిష్టేరాదు వివాహమై పదిహేనుసంవత్సరాలైంది. ఇంకా సంతానంలేదు. నా బాధలుతీరి సంతానం కలిగే మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! 1)బహిష్టు రాగానే నాలుగవరోజు ఆగకపోతే వెంటనే బాగా మగ్గిన ఒకఅరటిపండు పేరిననెయ్యి 50గ్రాములు కలిపి మెత్తగా పిసికి కొద్దికొద్దిగా నిదానంగా తిను. ఇలా రోజుకు మూడుసార్లు చెయ్యి. 2) ఆహారంలో రక్తస్రావం ఆగేంతవరకు అన్నం పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర మాత్రమే భుజించు. తీపి దానిమ్మ, ఆపిల్ , ద్రాక్ష వీటిరసాలు సేవించు. 3) అతిమధురం 100గ్రాములు తెచ్చుకొని అందులో ఎండుద్రాక్ష 200గ్రాములు కలిపి మెత్తగా దంచి నిలువచేసుకొని రెండుపూటలా పదిగ్రాముల మోతాదుగా తింటూవుండు. 4) రావిచెట్టును పూజించి దానిబెరడు, అరకేజి మోతాదుగా తీసుకొని, బెరడుతీసినచోట ఆవుపేడను పూసి, ఆ తరువాత బెరడును కడిగి ముక్కలు చేసి దంచి పొడిచేసుకో. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడి వేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఒకచెంచా కలకండపొడి కలిపి ఉదయం పరకడుపున తాగుతుండు. ఈ విధంగా అరవైరోజులు చేసి ఒకసారి హైదరాబాద్‌వచ్చి కలిసి జరిగిన మార్పులు తెలియచేసి మిగిలిన సలహాలు తీసుకో శుభం.

మూత్రపిండాలు చెడిన సమస్య – టి.విజయకుమారి, వేటపాలెం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా నాన్న వయస్సు 58 సం॥లు ఆయనకు గత 19 సం॥లుగా మధుమేహం ఉంది. దానివల్ల నాలుగేండ్లక్రితం సగం కిడ్నీలు చెడిపోయినవి. దీనివల్ల కాళ్ళువాయడం, ఒళ్ళంత సెగగడ్డలు రావడం, బొబ్బలుపుట్టి చితికి నీరుకారండం వంటి సమస్యలు వచ్చినయ్. కిడ్నీ స్పెషలిష్టుకు చూపించినా ఉపయోగం లేకపోయింది. దీనివల్ల మేమంతా బాధపడుతున్నాము. ఏదైనా మార్గం చెప్పండి.

కూరల్లో తగుమోతాదుగా వెల్లుల్లి
వాడుతుంటే ఎముకల బలహీనత హుష్..!

ప్రియ భారతపుత్రీ! డిసెంబర్ 2010 మాసపత్రికలో, చెడిపోయిన మూత్రపిండాలను ఎవరికివారు తమకు దొరికే మూలికలతో ఎలా బాగుచేసుకోవాలో విపులంగా వ్రాశాము. మీరు ఆ పత్రిక చదివి మీకు అందుబాటులో ఉన్న ఆ మార్గాలను ఆచరించడం మొదలుపెట్టండి. మీ నాన్నగారికి ముందుగా మధుమేహం పూర్తి అదుపులోకి రావాలి. అప్పుడే ఆగడ్డలు, పుండ్లు తగ్గడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. అందులో రాసినట్లుగా ఒక్కొక్కటి నిదానంగా మొదలుపెట్టి ప్రయత్నంచేయండి. విశ్వాసమే విజయాన్ని అందిస్తుంది.శుభం.

శీఘ్రస్కలన సమస్య -బాలు, చిత్తూరుజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నేను రాత్రిసమయంలో భార్యతో కలిసేటప్పుడు ఒకటి లేక రెండు నిమిషముల సమయం మాత్రమే సంసారం చేయగలుగుతున్నాను. వెంటనే స్కలనమైపోతుంది. దయతో పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! ఇప్పుడు జెమినీమూవిస్ అనే ఛానల్లో మాత్రమే మన కార్యక్రమం ప్రసారమౌతుంది. అందులో ఈ సమస్యకు చాలా సులువైన మార్గాలు చెబుతున్నాము. రోజూ కార్యక్రమాన్ని వినడం అలవాటుచేసుకోండి. ఆయుర్వేద అంగడిలో బూరుగుబంక దొరుకుతుంది. తగినంత తెచ్చుకొని మెత్తగా దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు చెంచా మోతాదుగా ఈ చూర్ణాన్ని చప్పరించి తిని ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని పాలల్లో పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగండి. ఇలా చేస్తూ నలభై నుండి అరవైరోజులపాటు పూర్తి బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తే ఆతరువాత మంచి ఫలితం కలుగుతుంది.

శారీరక బలహీనత సమస్య - సూర్యప్రకాష్, విశాఖపట్నం



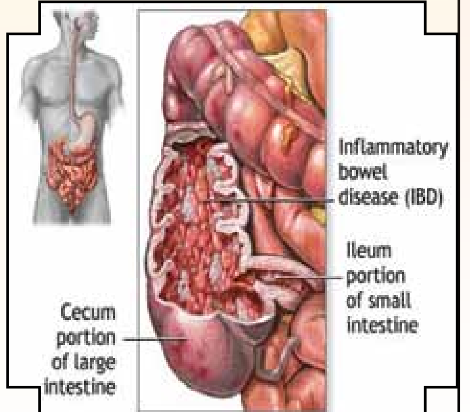
ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నేను ఇంజినీరింగ్ చదువుతున్నాను. నాతోటి విద్యార్థులతో పోలిస్తే నేను చాలా సన్నగా బలహీనంగా వుంటాను. ముఖ్యంగా ఎముకలలో దృఢత్వంలేదు. నా శరీరం ఉక్కులాగా మారే మంచియోగాన్ని నాకుచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! 1)నీ శరీరం ఉక్కులాగా మారాలంటే ఒక్కరోజుకూడా విడవకుండా ప్రతిరోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం నువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా శరీరానికి రుద్దుకొని గంటాగి స్నానంచేస్తుండు. 2) నీటిలో నానబెట్టి, తోలుతీసి, నలగ్గొట్టి ఎండించి దంచిన బాదంపప్పుపొడి, దోరగావేయించిన సోంపుగింజలపొడి, పటికబెల్లంపొడి, సమానభాగాలుగా కలిపి నిలువచేసుకో. రెండుపూటలా రెండు చెంచాలపొడి అరగ్లాసు వేడిపాలలో కలిపి తాగి, సూర్యనమస్కారాలు చేయి. ఎముకలు దృఢంగా మారతయ్. 3) గత ఆగష్టు మాసపత్రికలో సన్నగా ఉన్నవాళ్ళు లావుకావడానికి జాబులు జవాబులు శీర్షికలో చెప్పిన బార్లీపాయసం ఒకపూట, తెల్లజొన్నలపాయసం మరోకపూట వండించుకొని తింటూ వుండు. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా ఉక్కులాగా తయారౌతావ్ శుభం.

ప్రేగులలో పుండు సమస్య -ధీరజ్‌కుమార్, మెదక్‌జిల్లా

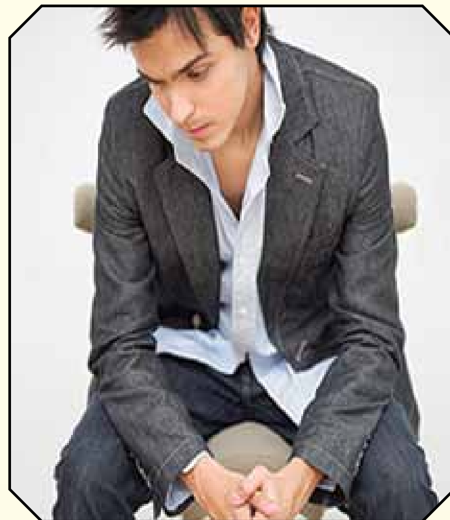
ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా అబ్బాయి వయస్సు 15 సం॥లు విరేచనానికి వెళ్ళినప్పుడు మలంతోపాటు రక్తంపడుతుంది. ఇలా జరిగేటప్పుడు పొట్టలో నొప్పికూడా వస్తుంది. ఇక్కడ వైద్యులు ఇది అల్సరేటివ్ కొలైటిస్ అనిచెప్పారు. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! 1) మీ కుమారునికి రోజూ రాత్రి నిదిరించేముందు మేలురకమైన కొబ్బరినూనె మూడునాలుగు చెంచాల మోతాదుగా తాగించండి. 2) ఉదయం పరగడుపున పావుకప్పు గోమూత్రంలో ఒకచెంచా తేనె, పావుకప్పు మంచినీళ్ళు కలిపి లోనికి ఇవ్వండి. 3) సాయంత్రంపూట 20గ్రాముల కలబందగుజ్జు ,పావుకప్పుపాలు, పావుకప్పునీళ్లు, రెండుచెంచాల పటికబెల్లంపొడి మొత్తంకలిపి గిలకొట్టి కొద్దికొద్దిగా తాగించండి. 4) మేడిచెట్టుకు దండంపెట్టి మనసులోనే సమస్య నివేదించి దాని ఆకులు తెచ్చుకోండి. రెండుపూటలా పూటకు ఒకఆకు బియ్యంకడిగిన ఒకకప్పు నీటితో కలిపి మెత్తగానూరి బట్టలోవేసి పిండి ఆ రసంలో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగించండి. 5) ఆహారంలో కారం, ఉప్పు,పులుపు నిషేధించి పలుచని మజ్జిగన్నం, చల్లని పాలతో కలిపిన అన్నం, బార్లీజావ, సగ్గుబియ్యంజావ, తీపిదానిమ్మరసం ఇలాంటివి ఉపయోగిస్తుంటే క్రమంగా సమస్య పరిష్కరించబడుతుంది.



హస్తప్రయోగంతో యువకుడు వృద్ధుడిగా మారిన సమస్య – ఒక యువకుడు, అనంతపూరంజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 19 సం॥లు నాకు గత ఏడు సంవత్సరాల నుండి హస్తప్రయోగం అలవాటువుంది. అప్పటి నుండి ఇప్పటి వరకు రోజూ ముష్టిమైథునం చేస్తూ దానికి బానిసైపోయాను. ఈ దురలవాటువల్ల నేను శరీరమంతా జారిపోయి పెద్దవయసువాడిలాగా కనిపిస్తున్నాను. నాకన్నా ఎక్కువ వయసు ఉన్న యువకులుకూడా అన్నా అని పిలుస్తున్నారు. కొంతమంది అంకుల్ అంటున్నారు. దీనిని నేను భరించలేకపోతున్నాను. దీంతోపాటు నా అంగంకూడా చాలా చిన్నదిగా కుంచించుకుపోయింది. ఇదంతా హస్తప్రయోగంవల్లే అని అర్థంచేసుకున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! నీవు తిరిగి నవయువకునిలా తయారుకావాలంటే మనసు నిలకడచేసుకొని ఆ దురలవాటును మానుకో. 1) రోజూ నువ్వులనూనెతో ఒళ్ళంతా మర్దనచేసుకొని సూర్యనమస్కార ఆసనాలువేసి అరగంటాగి స్నానంచేయి. 2) టీ.విలలో, సినిమాలలో మనసును రెచ్చగొట్టే బూతుదృశ్యాలు చూడటం మానుకో. ఆంజనేయస్వామిదీక్ష తీసుకొని జీవితంలో స్థిరపడేంతవరకు బ్రహ్మచర్యం పాటించడానికి ప్రయత్నించు. 3) మీ ప్రాంతంలో ఉన్న మర్రిచెట్టువద్దకు ఉదయమే వెళ్ళి ప్రార్థించి దాని మానుపై బెరడు ఒకకేజీ మోతాదుగా తెచ్చుకో, బెరడు తీసినచోట మర్చిపోకుండా ఆవుపేడ పుయ్యి. ఆ బెరడును చిన్నముక్కలు చేసి ఆరబెట్టి దంచి, జల్లించి పొడిచేసుకో, ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించివడపోసి అందులో ఒకచెంచా పటిక బెల్లంపొడి, ఒకచెంచా దోరగావేయించి దంచిన జీలకరపొడి కలిపి తాగి ఒకగంటవరకు మరేమి సేవించకు. 4)అదేవిధంగా మర్రిచెక్కను సానరాయిపైన మంచినీరుతో సాది గంధంతీసి ఆగంధాన్ని ముఖానికి చేతులకు, ఎక్కడ శరీరం వేలబడిందో అక్కడంతా పట్టులాగా వెయ్యి ఆరినతరువవాత స్నానంచెయ్యి. ఈ విధంగా కృషి చేసి నవయవ్వనుడిగా మారి నీ జీవితాన్ని ఆయుర్వేద విజ్ఞానప్రచారానికి ఉపయోగించు శుభం.

దంతవ్యాధి సమస్య – శ్రీమతి సునీత నిజామాబాద్



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 32 సం॥లు నా దంతాలు కదలడం, ఎర్రగా మురిగ్గా మారడంవంటి సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. దొందరలో దంతాలన్నీ ఊడిపోతాయని దంతవైద్యులు చెప్పారు. వారిమాటలతో మానసికంగా కృంగిపోతున్నాను. నా తల్లి భారతమాత నన్ను కాపాడగలుగుతుందని నమ్ముతున్నాను. దయచేసి మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! అక్కడి వైద్యులు చెప్పిన మాటలతో మీ మనసు పాడుచేసుకోవద్దు. దంతాలను దృఢంగా మార్చుకొనే యోగాలు చాలా వున్నయ్. 1) రోజూ ఉదయం పరగడుపున పిడికెడు నువ్వులు కొద్దికొద్దిగా నోట్లోపోసుకొని నిదానంగా నమిలితిని ఒకగ్లాసు మంచినీళ్ళు తాగండి ఇలా విడువకుండా నలభై రోజులు చేస్తే దంతాలు రాళ్ళులాగా దృఢపడతయ్. 2) వెంటనే పేస్ట్లువాడటం మానివేసేయ్. ఈ ఋతువులో మీ ఊరు చుట్టు దండిగా ఉత్తరేణి వేళ్ళు దొరుకుతయ్. మీకు తెలియకపోతే పెద్దవాళ్ళను అడిగి ఆచెట్లను తెలుసుకొని వాటికి నమస్కరించుకొని మనసులోనే సమస్యను నివేదించి ఆచెట్లను పెరికి వాటి వేళ్ళను తెచ్చుకోండి. కడిగి ఆరబెట్టి రోజూ ఆ పుల్లలతో నిదానంగా మృదువుగా పళ్ళుతోముకొని అరగంట ఆగి నీటితో కడగండి. పుల్లలతో తోమడం కుదరకపోతే ఆ వేళ్ళను ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి నిలువచేసుకొని పండ్లపొడిలాగా ఉపయోగించుకోండి. 3) ఒకగ్లాసునీటిలో ఒక్క జామాకు ముక్కలుచేసివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగాచేసి నోటిలోపోసుకొని ఐదునుండి పదినిమిషాలపాటు పుక్కిలించి ఊసివేయండి. దంతసౌభాగ్యం కలుగుతుంది శుభం.

మూత్రగ్రంధి వాపు సమస్య – శ్రీ ఎ.రామయ్య, కర్నూలు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 69 సం॥లు మూత్రగ్రంథి వాపుతో మూత్రం సరిగా రాక బాధపడుతున్నాను. రోజూ యోగాభ్యాసాలు కూడా ఆచరిస్తున్నాను. ఆచార్యులవారు సరియైన మార్గంచూపగలరు.

ప్రియ భారతపుత్రా! మీరు ఆహారంలో వేడిచేసే పదార్థాలను విడిచిపెట్టండి. మాంసాహారాలను ముట్టుకోవద్దు. మీ ప్రాంతంలో దొరికే పల్లేరు మొక్కలను తెచ్చుకొని శుభ్రంచేసి ఆరబెట్టి దంచిపొడిచేసుకోండి. రెండుగ్లాసుల నీటిలో రెండుచెంచాల పొడివేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి ఆ కషాయాన్ని రెండుభాగాలుగా ఉదయంసాయంత్రం ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగండి. దీంతోపాటు బార్లీజావ, పలుచని మజ్జిగ సేవించండి. క్రమంగా సమస్య పరిష్కారమై శరీరానికి బలంకూడా కలుగుతుంది. శుభం.

చదివింది మరచిపోయే సమస్య – కుమారి సాయిమాధవి, అద్దంకి

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 14 సం॥లు నేను 9వ తరగతి చదువుతున్నాను. చదివిన పాఠాలు త్వరగా మరచిపోతున్నాను. ఎంత ప్రయత్నించినా గుర్తురావడంలేదు. పరీక్షలంటే భయంవేస్తుంటుంది. అప్పుడప్పుడు నీరసంగా కూడా వుంటుంది. తగిన మార్గలు చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! నీలేఖను చదివితే నీకు రక్తహీనత సమస్య ఉన్నట్లుగా, చాలినంత మంచి రక్తం మెదడుకు అందడంలేదని అర్థమౌతుంది. మెదడుకు సక్రమంగా రక్తప్రసరణ జరగకపోతే చదివిన విషాయాలు మరచిపోవడం, నీరసంగా వుండటం, చదువుమీద శ్రద్ధలేకపోవడం, చలాకీగా హుషారుగా వుండకపోవడం జరుగుతుంది. పై జవాబుల్లో ఎముకల పుష్టికి చెప్పిన బాదంపొడి, సోంపుగింజలపొడి, పటికబెల్లంపొడి సమంగా కలిపి రెండుపూటలా పాలతో కలిపి వాడుతుంటే నీ సమస్య క్రమంగా పూర్తిగా పరిష్కారమౌతుంది. దాంతో పాటు ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా రెండుపూటలా చదువుకునేముందు పదినిమిషాలపాటు జ్ఞానముద్ర ధరిస్తూవుంటే ఇంకా త్వరగా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు చేయి ముందుకుచాచి బొటనవేలును రెండవచేతి వేలితో పైనుండి క్రిందకు, క్రిందనుండి పైకి 60సార్లు నొక్కి వదులుతూ వుంటే మెదడుబాగా చైతన్యవంతమౌతుంది. ఇంకా 20కిస్‌మిస్‌పండ్లు అరగ్లాసునీటిలో రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం ఒక్కొక్క పండు నిదానంగా తింటూవుంటే రక్తవృద్ధి జరుగుతుంది. ఈ సులభమైన యోగాలు ఆచరించి జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకొని బాగా చదువుకో శుభం.

జలుబు, పడిశం, తలనొప్పి సమస్య – సిహెచ్.రాజు, వరంగల్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 23 సం॥లు నాకు చిన్నప్పటి నుండి ముక్కునుండి నీరు కారుతూ ఎప్పుడూ పడిశంపట్టి వుంటుంది. ఎంత ప్రయత్నంచేసినా ఎన్ని సంవత్సరాలపాటు ఎన్ని మందులు వాడినా ఈ సమస్య తీరడంలేదు. దయంతో పూర్తి నివారణా మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! 1) తులసిదళాలు 10, మిరియాలు 5, అల్లంముక్క 2గ్రాములు కలిపి నలగ్గొట్టి రెండుకప్పుల నీటిలో వేసి ఒకకప్పుకు మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి ఉదయం పరగడుపున మరియు సాయంత్రంపూట వేడివేడిగా తాగాలి. తాగిన గంటవరకు మరేమి తినకూడదు, తాగకూడదు, స్నానం చేయకూడదు. 2) ఆవనూనె 10గ్రా, పాతబెల్లం 10గ్రా కలిపి ముద్దలాగా దంచి రెండుపూటలా బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించి తింటూవుండు. రోజూ సాయంత్రపూట గోరువెచ్చని ఆవనూనె మూడుచుక్కలు ముక్కులలోను, చెవులలోను వేసుకొని అదేనూనెను ఒళ్ళంతా రుద్దుకొని ఒకగంటాగి వేడినీటితో స్నానంచేస్తుండు. 4) ఆహారంలో కఫాన్నిపెంచే తీపిపదార్థాలు, బెండకాయ, సొరకాయ, దోసకాయ, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, కూల్‌డ్రింకులువంటివి పూర్తిగా నిషేధించు. ఇలా నలభై రోజులపాటు చేసి ఆ తరువాత వచ్చి కలసి మిగిలిన మార్గాలు తెలుసుకో.శుభం.

క్యాన్సర్ సమస్య – కె.కనకమహాలక్ష్మి, వేములవాడ

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా చెల్లి అనసూయ వయస్సు 35 సం॥లు ఆమె ముంబాయిలో వుంటుంది. ఆమెకు చెవిపక్కన గోలీలాగా గడ్డ అయితే వైద్యులకు చూపించాము. అది క్యాన్సర్‌గడ్డ అని ఆపరేషన్‌చేసి తీసివేశారు. తరువాత రొమ్ముకు కూడాగడ్డవస్తే వైద్యులు మరలా ఆపరేషన్‌చేసి 20 రోజులలో రొమ్ము కూడా తీసివేశారు. ప్రస్తుతం ఇంగ్లీషు వైద్యం జరుగుతుంది. ఆమె జీవితాంతం భర్తతో కలవకుండా సంసారానికి దూరంగా వుండాలని డాక్టర్లు చెప్పారు. ఆ మాటతో ఆమెభర్త మరోపెళ్ళిచేసుకోదానికి సిద్ధమయ్యాడు. అది విని మా చెల్లెలు తీవ్రమైన నిరాశతో తను, తనపిల్లలు ఏమౌతామోనని ఏడుస్తుంది. క్యాన్సర్ వచ్చినవాళ్ళు భర్తతో సంసారం చేయకూడదా?తగిన సలహాలు చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! మీచెల్లికి శస్త్రచికిత్సలు చేయకముందు మాత్రమే మీరు సలహాలు కోసం రావాలి. రెండుసార్లు శస్త్రచికిత్స చేసిన తరువాత పరిస్థితి అదుపు తప్పిన తరువాత ఇప్పుడు సలహాలు కోసం రాస్తే ఏంచెప్పగలుగుతాము. ఈ సమస్యకు ఎవరిప్రాంతంలో వాళ్ళు ఏ సులభమార్గాలద్వారా శరీరానికి హింసలేని ఒక్కపైసా ఖర్చులేని విధానాలతో ఎలా ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చో 2009 సెప్టెంబర్ మాసపత్రిక నుండి వరుసగా 2010 జనవరి మాసపత్రికవరకు వివరంగా వ్రాశాము. ఇప్పటికైనా ఆపత్రికలు చదివి అందులో వ్రాసిన అపాయరహితమైన ఆహార మార్గాలను ఆచరించడానికి ప్రయత్నించండి. క్యాన్సర్‌వ్యాధితో మంచానపడినవాళ్ళు వ్యాధి కుదిరిన తరువాత యథావిధిగా సంసారం చేసుకోగలుగుతారు. ప్రస్తుతం చేస్తున్న చికిత్సలు ముగిసిన తరువాతైనా పత్రికలలో వ్రాసినట్లుగా ప్రయత్నించి కొంతమేరకైనా ఫలితం పొందండి శుభం.



గర్భిణీ స్త్రీలు ఏ నియమాలు పాటిస్తే ఆరోగ్యవంతమైన సంతానం కలుగుతుందో తెలుసుకోండి

ఈ భరతఖండంలో నివసించే స్త్రీలు గర్భం ధరించివున్నప్పుడు ఏ ఏ నియమాలను కచ్చితంగా పాటించాలో ఆయుర్వేద మహర్షులు వేల ఏండ్ల క్రితమే నిర్ధారించారు. ఆ నియమాలను తూచా తప్పకుండా పాటించడంవల్లే ఆనాటి మహిళలు మహావీరులు, శూరులు, విజ్ఞానవంతులైన సంతానాన్ని భరతభూమికి అందించగలిగారు. నేటి మహిళలకు తమ మాతృవిజ్ఞాన రహస్యాలు తెలియకపోవడంవల్ల పాశ్చాత్య విషసంస్కృతికి చెందిన నియమాలను పాటిస్తూ అనారోగ్యవంతులైన వికృత సంతానాన్ని కంటున్నారు. అలాంటివారంతా ఈ క్రింది విషయాలను చదివి అవగాహన చేసుకొని ఆచరించి శక్తివంతమైన సౌందర్యవంతమైన సంతానాన్ని భరతభూమికి అందించాలని కోరుతున్నాం.

✻ ఉదయం లేక సాయంత్రం సంధ్యాసమయాలలో గర్భిణీస్త్రీలు భోజనంచేయకూడదు.సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయాలలో తమ ఇష్టదైవాన్ని ప్రార్థన చేయాలి.

✻ పగటిపూట అతిగా నిద్రపోకూడదు. బాగా అలసటగా అనిపించినప్పుడు కొంతసమయం విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. కానీ, సూర్యుడు వున్న సమయంలో అతిగా నిద్రపోతే పుట్టే పిల్లలు కూడా నిద్రముఖాలతో పుడతారు.

✻ గర్భిణీస్త్రీలు ధాన్యాలను దంచడంగానీ, అమితమైన బరువులను ఎత్తడంగానీ, అతిగా విసరడంగానీ, రుబ్బటంగానీ చేయకూడదు. గర్భానికి ఇబ్బంది కలిగించే కఠినమైన పనులకు దూరంగా వుండాలి.

✻ నీళ్ళల్లో పాదాలు నానిపోయేటట్లుగా ఎక్కువసమయం నీటిలో దిగివుండకూడదు.

✻ ఎవరూలేని శూన్యగృహంలో గర్భిణీస్త్రీలు పొరపాటుగా కూడా ఒంటరిగా వుండకూడదు. సదా తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు మొదలైనవారితో కలిసిమాత్రమే వుండాలి.

✻ ఏ పనులకోసమైనా గర్భిణీస్త్రీలు పాములపుట్టలున్న ప్రదేశాల వైపుకు వెళ్లకూడదు.

✻ మనసును ఆందోళనపరిచే సంఘటనలు, దృశ్యాలు, విషాదకరవార్తలు, ఇంటిగొడవలు, ఇరుగుపొరుగువారితో కయ్యాలు, మొదలైనవాటికి దూరంగా వుండాలి.

✻ అమంగళకరమైన మాటలు గర్భిణీస్త్రీల నోట రాకూడదు.

✻ అతిగా శరీరాన్ని క్షోభపెట్టే శారీరకవ్యాయామంగానీ, శారీరకశ్రమగానీ చేయకూడదు.

✻ గర్భిణీస్త్రీలు అతిగా మాటిమాటికీ తలస్నానం చేయకూడదు. చక్కగా తలదువ్వ కోకుండా వెంట్రుకలు విరబోసుకొని వుండకూడదు.

✻ ఎల్లప్పుడు రెండుపూటలా ఉతికిన బట్టలనే ధరించాలి. స్నానం చేయకుండాగానీ, మురికిబట్టలను కట్టుకొనిగానీ వుండకూడదు.

✻ రాత్రి నిద్రించేటప్పుడు తల దక్షిణం వైపు వుంచాలి. పొరపాటుగా కూడాఉత్తరదిక్కువైపు తలపెట్టి నిద్రించకూడదు.

✻ ఎత్తుదిండ్లుపెట్టుకొని తలకిందికి వంగేటట్లుకూడా పండుకోకూడదు.

✻ గర్భిణీస్త్రీలు ఎల్లవేళలా మంగళకరమైన మంచిఆలోచనలతో మంచిమాటలతో మంచి స్నేహితులతో కాలం గడపాలి.

✻ గర్భం ధరించివున్న స్త్రీలు అతిగా ఎక్కువసేపు నవ్వకూడదు.

✻ పరిమితముగా ఎల్లవేళలా చిరునవ్వులతో ఆనందంగా సంతోషంగా వుండాలి.

✻ స్నానంచేసేటప్పుడు సుగంధమూలికలతో నానబెట్టిన నీటినిమాత్రమే ఉపయోగించాలి.పైన తెలిపిన గర్భిణీస్త్రీ నియమనిబంధనలు చాలా అర్థవంతంగా ఆరోగ్యవంతంగా వున్నయ్. అవి ఈనాటికీ ఏనాటికైనా ఉపయోగపడేవే.

చింతగింజలోని పప్పపొడి 3గ్రా, కప్ప మజ్జిగతో తాగుతుంటే శీఘ్రస్కలనం హుష్..!

ముఖం సౌందర్యంగా వుండాలని కోరికుంటే చాలదు

దాన్ని సాధిచే ఓర్పు, నేర్పు, కృషి ఉండితీరాలి



డా|| ఏల్చూరి రాజారంజిత్, ఎం.డి.(ఆయుర్వేద)

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! మన మంతా మనముఖాలను సౌందర్యవంతంగా తీర్చిదిద్దు కోవాలని గాఢంగా కోరుకుంటున్నాం. కేవలం కోరిక వున్నంత మాత్రాన సౌందర్యం సిద్ధించదు. దాన్ని సాధించే మార్గాలు అన్వేషించి ఆచరిస్తేనే సౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

మీలో చాలా మంది మేము సౌందర్యంకోసంప్రయత్నం చేయడంలేదా? అని ప్రశ్నించవచ్చు. మీ ప్రయత్నాలన్నీఅంగళ్ళలో ఏ ఏ కొత్తకొత్త విదేశీ ముఖసౌందర్యసాధనాలు దొరుకుతా యా అని వెతకడంకోసమే తప్ప, మనసౌందర్యం కోసం మనఇంట్లో ఉన్న పదార్థాలతో మనమే ప్రయత్నించి మన సౌందర్యాన్ని మనమే సాధిద్ధాం అనే తపన, ప్రయత్నం, కృషి మనలో లేదు.

అందువల్ల డబ్బుఖర్చుపెట్టి అంగళ్ళలో కొనితెచ్చివాడే విష రసాయనిక క్రీములవల్ల కొత్త అందం రాకపోగా ఉన్నఅందంకూడా నాశనమై మనముఖాలు వికృతంగా తయారౌతున్నయ్.

ఈ అనుభవాన్ని గుర్తుతెచ్చుకొని మా ప్రియమైన కుటుంబ సభ్యులంతా ఈనాటి నుండి బజారులలో వెతకడంమాని ఇక్కడ చెబుతున్న మార్గాలను ఆచరించడం ప్రారంభించి అందచందాలను అందుకొందురుగాక...!

నల్లగామారిన ముఖాన్ని తెల్లగా లేక ఎర్రగా - ఎలా మార్చుకోగలం?

మా ప్రియమైన సోదరీసోదరులకు మీ ఆయుర్వేద సోదరుడు డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్ అందిస్తున్న ఆత్మీయ అందాలకానుక. మనసు ఎవరికి నల్లగా వుంటుందో వారిముఖంకూడా నల్లగా మారిపోతుందని మీరు మరచిపోకూడదు. ఎప్పుడూ ఇతరులపట్ల ప్రేమ, అభిమానం, ఆత్మీయత కలిగివుండాలి. ప్రతి చిన్న సమస్యకు ఆందోళన పడకూడదు. ఇలా మనసులో మలినంలేకుండా మనసును ప్రశాంతంగా వుంచుకొంటూ చెప్పబోయే విధానాన్ని ఆచరించండి.

బాదంపప్పుతో - బంగారు కాంతియోగం

ఉదయంపూట నాలుగుబాదం పప్పులు అరగ్లాసు మంచినీటిలోవేసి నానబెట్టండి. సాయంత్రం ఆ పప్పులపైఉన్న తోలుతీసివేసి లోపలి పప్పును మెత్తగా నలగ్గొట్టి అందులో తగినన్ని దేశవాళీ గేదెపాలు కలిపి మెత్తగా నూరితే గుజ్జులాగా అవుతుంది.

ఈ గుజ్జును రాత్రి నిద్రించే ముందు ముఖానికి లేపనం చేసుకొని ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడగండి.ఇలా పదిహేను రోజులు చేసేటప్పటికి ముఖంలోని నలుపు విరిగిపోయి చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

శనగపిండితో - చంద్రముఖయోగం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కూతుళ్ళకు, కోడళ్ళకు, కుమారులకు, మేనల్లుళ్ళకు ముఖ సౌందర్యం సిద్ధించడంకోసం ఓ అద్భుతమైన యోగం అందిస్తున్నాం. రెండుచెంచాల శనగపిండి తీసుకొని అందులో తగినన్ని దేశవాళీ గేదెపాలు కలిపి మెత్తగానూరి నల్లబడ్డ ముఖానికి పట్టించాలి.

అరగంటపాటు కళ్ళుమూసుకొని పౌర్ణమినాటి చంద్రుణ్ణి తలచుకొని అతని తెల్లనికాంతి మనముఖంలోకి ప్రసరిస్తున్నట్లు మనముఖం చంద్రుని వెలుగులతో చందమామలాగా ప్రకాశిస్తున్నట్లు బలంగా భావనపెట్టాలి.

తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి. ఈ విధంగా ప్రతిరోజూ ఆచరిస్తుంటే అతిత్వరగా ముఖంలోని నలుపు హరించిపోయి ముఖకాంతి పెరుగుతుంది.

పాలతో - పసందైనయోగం

దేశవాళీగేదెపాలు తీసుకొచ్చి, కాచి దించి అందులో కొద్దిగా ఉప్పుగాని, నాలుగైదు చుక్కల నిమ్మరసంగాని వేస్తే పాలు విరిగిపోతయ్. అలా పాలను విరిచిన తరువాత వడపోసి నీరుతీసివేసి చిన్నచిన్న తునకలుగా పగిలిన పాల ముక్కలలో సమంగా కస్తూరిపసుపు, బార్లీగింజలపిండి కలిపి మెత్తగానూరి ముఖానికి మెడకు, గొంతుకు, ఇంకా శరీరంపై నల్లని మచ్చలు వచ్చినచోట అరంగుళం మందంగా లేపనం చేయాలి. అరగంటాగి గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తుంటే చెడుపదార్థాలతో గట్టిబడ్డ చర్మం మెత్తపడి క్రమంగా చర్మపు నలుపు చెరిగిపోయి మంచి కాంతి మీ సొంతమౌతుంది.



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్,
ఎం.డి.(ఆయుర్వేద)

ఉదర సౌందర్యం

పొట్ట పెరిగిందా - రోగం మొదలైనట్లే

మెడ పెరిగిందా - రోగం ముదిరినట్లే గొంతు పెరిగిందా - కొంప మునిగినట్లే

స్థౌల్యరోగం - కష్ట నష్టాలు

శరీరం అవసరానికి మించి అతి కొవ్వుతో ఆయాభాగాలు విపరీతంగా పెరిగిపోవడం, ఆ అతికొవ్వు క్రమంగా అన్ని ఇతర అవయవాల్లోకి, రక్తనాళాలలోకి ప్రవేశించి ఆయా భాగాలను చెడగొట్టడమే స్థౌల్యరోగం అంటారు. పూర్వకాలంలో స్థూల శరీరులు నూటికి ఒక్కరు కూడా కనిపించేవారు కాదు. ఈనాడు నూటికి అరవైశాతానికి పైగా ఎక్కడ చూసినా ఎటుచూసినా పెద్దపెద్ద బానపొట్టలతో దర్శనమిస్తున్నారు.

స్నానంచేసేటప్పుడు, బట్టలు మార్చుకొనేటప్పుడు ఎవరి శరీరంవాళ్ళకు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. అలా చూసుకొన్నప్పుడైనా తమ పొట్ట ఇతర అవయవాలు అతికొవ్వుతో నిండిపోతున్నాయని దీనివల్ల నాభవిష్యత్‌జీవితం రోగాలమయంగా మారుతుందని, ఈనాటినుండైనా ఈ అతికొవ్వును తగ్గించే ప్రయత్నంచేద్దామని ఏ ఒక్కరు భావించడం లేదు. అందుకే రోజురోజుకు ఇంకాఇంకా కొవ్వు పెరుగుతూ వందలకేజీలగా బరువుపెరిగి దానివల్ల అనేక దీర్ఘకాలిక వికృత రోగాలను కొనితెచ్చుకుంటున్నారు.

స్థౌల్యంవల్ల - కలిగే ఇతర వ్యాధులు

ప్రియమైన బిడ్డలారా మనకుటుంబాలలో చాలా మంది అప్పుడప్పుడే పెరుగుతున్న అతికొవ్వును తగ్గించడానికి సరైనప్రయత్నాలు చేయకపోవడంవల్ల వివిధ అవయవాలలో కొవ్వు చేరిపోతూ క్రమక్రమంగా 1.రక్తపోటు, 2.గుండెపోటు, 3.పక్షవాతం,4.వాతనొప్పులు, 5.మధుమేహం, 6.మేహవ్రణాలు, 7.చర్మరోగాలు, 8.మల బంధం, 9.గర్భాశయవ్యాధులు, 10.మూత్రావయవాల వ్యాధులు మొదలైనవి ప్రారంభమౌతయ్.

అతికొవ్వు - ఎందుకు పెరుగుతుంది?

ప్రియమైన ఆయుర్వేద బంధువులారా! శరీరంలో అవసరానికి మించి అధికంగా కొవ్వు పెరగడానికి ఎన్నో కారణాలు వున్నా కొన్ని ప్రధానమైన మనం చేస్తున్న పొరపాట్లను చెప్పుకుందాం.









* శరీరానికి కనీస వ్యాయామంగాని, శ్రమ గాని లేకుండాపోవడం. అంటే శరీరంలో జీవక్రియలు సక్రమంగా జరగాలంటే ప్రతిమనిషి నిత్యజీవితంలో శరీరానికి ఘర్షణ జరిగేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి. దురదృష్టవశాత్తు ఈనాడు అధికశాతం మందికి శారీరక శ్రమ పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఇది మొదటి కారణం

* మనలో చాలామంది పగటిపూట అంటే మధ్యాహ్న సమయంలో భోజనం తరువాత బాగా గుర్రుపెట్టి నిద్రపోవడానికి అలవాటు పడుతున్నారు. ప్రత్యక్ష భగవంతుడైన సూర్యుడు వెలుగులను విరజిమ్ముతున్న పగటి సమయంలో శరీరానికి పనికల్పించకుండా ఎవరు నిద్రపోతారో వారు శరీరంలో ఆహారం ధాతువులుగా మారకుండా కొవ్వుగా మాత్రమే మారుతు వారిని రోగులుగా మారుస్తుంది. ఇది రెండవ కారణం

* శరీరంలో కఫాన్ని అవసరానికి మించి తయారయ్యేటట్లు కఫకారకమైన పదార్థాలను ఎక్కువ మంది భుజిస్తున్నారు. శరీరంలో అతిబరువు పెరగడానికి కఫం ప్రధానకారణంగా తెలుసుకోవాలి. అతిగా నీరువున్న పదార్థాలు ఫ్రిజ్‌లలో నిలువ వుంచిన పదార్థాలు అదేపనిగా ఏండ్లతరబడి తినడంవల్ల క్రమంగా కఫభారం పెరిగిపోయి కొవ్వుకూడాపెరుగుతుంది. ఇది మూడవ కారణం.

* సృష్టిలో ఉత్పన్నమైన ఆరు రుచులలో తీపిపదార్థాలను తినడంఅంటే అందరికి ఇష్టమే. ఐతే అదేపనిగా రోజూ కేజిలకు కేజిలు అంగళ్ళలో కొన్ని తీపి మిఠాయిలు, లడ్లు, పాలకోవాలు వంటి తీపిపదార్థాలను అపరిమితంగా ఆరగించడంవల్ల అతికొవ్వు పెరుగుతుంది. ఇది నాల్గవకారణం

త్రిఫలాలు ఆరగించు - అతికొవ్వును తగ్గించు



ప్రియమైన బిడ్డలారా! కొవ్వును తగ్గించుకోవాలని మీరు ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఎంతెంతో డబ్బుఖర్చుపెడుతూ అతికొవ్వు తగ్గక ఇతర అనర్థాలను కొనితెచ్చుకొంటున్నారు. అలామీరు ఆవేదనచెందకుండా ఇక్కడ చెప్పబోయే అద్భుతమైన మార్గాన్ని ఆరునెలలపాటు విడవకుండా ఆచరించి ఉదర సౌందర్యాన్ని సాధించండి.

కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, సైంధవలవణం ఈ ఏడు పదార్థాలను సమభాగాలుగా తీసుకోండి. వీటిలో శొంఠిపిప్పళ్ళు మిరియాలను దోరగావేయించి దంచండి. మిగిలినపదార్థాలను కూడా దంచి అన్నిచూర్ణాలను కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసుకొని నిలువ చేసుకోండి.

ఈ చూర్ణాన్ని ముందు అరచెంచామోతాదుగా ఒకటి లేదా రెండుచెంచాల స్వచ్ఛమైన నువ్వుల నూనెలో కలిపి రాత్రి నిద్రించేముందు తినడం ప్రారంభించండి. క్రమంగా అలవాటుచేసుకొంటూ చూర్ణాన్ని ఒకటీచెంచా వరకు పెంచుకోండి.దీంతోపాటు ముందుముందు చెప్పబోయే ఇతర ఆహారనియమాలు ఆసన ప్రాణాయామాలు ఆచరించి అనుకున్నది సాధించండి.

త్రిఫల కషాయంతో మరో తిరుగులేని యోగం



ప్రియమైన భరతమాత ముద్దుబిడ్డలారా! పైన తెలిపిన యోగాన్ని ఉదయం రాత్రి సమయాల్లో ఒకపూట, ఇప్పుడు చెప్పబోయేం మార్గాన్ని మరోపూట ఆచరించండి.

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా త్రిఫలచూర్ణం కలిపి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించండి. వడపోసి ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయినతరువాత అందులో ఒకచెంచా తేనెకలిపి నిద్రించే ముందు తాగండి.

దీనివల్ల ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనమౌతుంది. కొంతమందికి రెండుమూడుసార్లుకూడా విరేచనం కావచ్చు. భయపడవలసిన అవసరం లేదు. ఏమైనా ఇబ్బంది అనుకుంటే పైనతెలిపిన మోతాదులో సగం మోతాదుగా ప్రారంభించి క్రమంగా పెంచుకోండి. మీ కోరిక సఫలమౌతుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీ టి. కృష్ణమూర్తి, నెల్లూరు	రూ.5000.00	శ్రీ జె.రామాంజనేయరెడ్డి,అనంతపూరం	రూ.250.00
శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ,ముంబయ్	రూ.3,555.00	శ్రీ జి.బాలయ్య,నల్గొండ	రూ.225.00
శ్రీ గోపిశెట్టి సందీప్,తాడేపల్లిగూడెం	రూ.3000.00	శ్రీ బి.ఎస్.కార్తీక్, చిక్కబల్లపూరు	రూ.215.00
శ్రీ ఎస్.పి.శ్యామసుందర్,కొవ్వూరు	రూ.2000.00	శ్రీమతి ఎం.ఎ.పద్మ,నెల్లూరు	రూ.207.00
శ్రీమతి చల్లా రామలక్ష్మి,గుంటూరు	రూ.2000.00	శ్రీ వసరి సుందరరావు,బోతుమల్లి	రూ.201.00
శ్రీమతి పావని వెంకటజయ,కాప్రా, ఇ.సి.ఐ.ఎల్	రూ.1116.00	శ్రీ కె,గౌరీశంకరరావు,అత్తాపూరు	రూ.200.00
శ్రీ కడరికుషారావు ,ఇరగవర	రూ.1100.00	శ్రీ కైకాల కృష్ణయ్య ,తాడేపల్లిగూడెం	రూ.200.00
శ్రీ ఎం.విశ్వేశ్వరరావు,గణపవరం, ప.గో.జిల్లా	రూ.1000.00	శ్రీ ఆదురి కోటేశ్వరరావు, నారాయణపురం	రూ.200.00
శ్రీమతి రేలంగి నిర్మల ,తాడేపల్లిగూడెం	రూ.505.00	శ్రీ పిచ్చికల ప్రసాదరావు	రూ.200.00
డా॥ ఎ.విద్యావతీదేవి,తాడేపల్లిగూడెం	రూ.501.00	శ్రీమతి జి.సుబ్బలక్ష్మి,తాడేపల్లిగూడెం	రూ.200.00
శ్రీ పి.రామారావు,పద్మారావునగర్	రూ.501.00	శ్రీ పి.సుబ్బారావు,బి.హెచ్.ఇ.ఎల్	రూ.200.00
శ్రీ ఎస్.రాధాకృష్ణ, నెల్లూరు	రూ.501.00	శ్రీ పి.వి.ఆర్.సత్యనారాయణ, వైజాగ్	రూ.200.00
శ్రీమతి ప్రభావతి జనర్ధన్,కర్ణాటక	రూ.500.00	శ్రీ చింతా సూర్యనారాయణ, దువ్వ	రూ.200.00
శ్రీమతి కె.కనకదుర్గాదేవి,తణుకు	రూ.500.00	శ్రీ జి.సీతారామకృష్ణ, రాజేంద్రనగర్	రూ.200.00
శ్రీమతి జయప్రదారెడ్డి,వేల్పూరు	రూ.500.00	శ్రీ ఆర్. ఎల్లమందారెడ్డి, ఉప్పల్	రూ.200.00
శ్రీ సిహెచ్.సత్యనారాయణ	రూ.500.00	శ్రీమతి పి.నాగరాజకుమారి,మాదాపూర్	రూ.200.00
శ్రీ సాధనాల త్రిమూర్తులు, తాడేపల్లిగూడెం	రూ.500.00	శ్రీమతి ఎస్.రంగనాయకమ్మ,పెబ్బేరు	రూ.200.00
శ్రీ ద్రోణం రాజువిమల ,చిలకపాడు	రూ.500.00	శ్రీ ఎ.రాజేశ్వరాచారి, కాశిబుగ్గ	రూ.200.00
శ్రీ నున్న నాగేశ్వరరావు ,తాడేపల్లిగూడెం	రూ.500.00	శ్రీ టి.ఎస్. సుబ్రహ్మణ్యం, ప్రొద్దుటూరు	రూ.200.00
శ్రీమతి ఆర్. హైమావతి,వైజాగ్	రూ.500.00	శ్రీ జి.శివకుమార్‌రాజు,ఏలూరు	రూ.200.00
శ్రీమతి టి.స్వరాజ్యలక్ష్మి ,తణుకు	రూ.300.00	శ్రీ ముళ్ళపూడి రామమోహన్	రూ.116.00
శ్రీమతి ఎస్.సుభాషిణి, వైజాగ్	రూ.300.00	శ్రీమతి సీమ, బెంగుళూరు	రూ.100.00

ఉమ్మెత్త విషానికి వాంతిచేయించి
చింతపండు తినిపిస్తే విషం హుష్...!

పిల్లల వాక్‌శుద్ధికి - ప్రియమైన యోగాలు

ఈనాటి ఆధునిక దంపతులకు దాంపత్యవిజ్ఞానం అసలు తెలియదు ఏ సమయంలో భార్యాభర్తలు కలిస్తే ఉత్తమ సంతానం కలుగుతుందో ఏ సమయంలో వికృత సంతానం పుడుతుందో తెలియనే తెలియదు.



పుట్టిన పిల్లలకు ఏ విధమైన ఉపచారాలు హితమైనవో పిల్లల నూరేండ్ల ఆయువుకు పునాదులు ఎలా వేయాలో తెలియకపోవడం వలననే పిల్లలు రోగిష్టులౌతున్నారు.

బాలలకు - బలమైన ఆహారం

తల్లిపాలు మరచి అన్నంతినడం అలవాటైన పిల్లలకు పుష్టికరమైన ఆహారం ఇవ్వాలని ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్త వాగ్భటాచార్యులవారు అష్టాంగహృదయ గ్రంథంలో సూచించారు.

చారపప్పు, అతిమధురం, వరిపేలాలు, కండచక్కెర, తేనె సమ భాగాలుగా తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి దంచి నిలువ చేసుకోవాలి. ఇది ఎంతో రుచికరంగా శక్తివంతంగా వుంటుంది.

పిల్లల వయస్సునుబట్టి, జీర్ణశక్తినిబట్టి రెండుపూటలా పదినుండి ఇరవై గ్రాముల మోతాదుగా తినిపిస్తుంటే పిల్లలు పౌర్ణమినాటి చంద్రునిలా దినదినప్రవర్ధమానమౌతారు.

బాలలకు - బ్రాహ్మీఘృతం



సరస్వతీఆకు, తెల్లావాలు, వసకొమ్ములు, నల్లసుగంధిపాల వేళ్ళు, చెంగల్వకోష్టు, సైంధవలవణం, పిప్పళ్ళు సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. అన్నిపదార్థాలను మంచినీటితో మెత్తని గుజ్జులాగా నూరి ఆ మొత్తం గుజ్జుకు సమంగా ఆవు నెయ్యి కలిపి కలబెట్టి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్నమంటపైన నీరంతా ఇగిరిపోయి పదార్థాల ప్రభావం నేతిలోకి వచ్చి నెయ్యి మాత్రమే మిగిలిన తరువాత పాత్రను దించి వడపోసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. ఈ నేతిని పిల్లలకు అన్నంపెట్టేటప్పుడు వారి వయస్సునుబట్టి పావుచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు ఆహారంలో కలిపి రెండుపూటలా తినిపిస్తుండాలి.

ఈ విధంగా చేస్తుంటే క్రమంగా వాక్పటుత్వము, బుద్ధికుశలత, జ్ఞాపకశక్తి, దీర్ఘాయువు కలుగుతయ్. అంతేకాక ఈ చూర్ణమును సేవించే బిడ్డలకు ఏవిధమైన అంటువ్యాధులు అనగా కంటికి కనిపించని వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవుల వలన కలిగే వ్యాధులు దీనిని వాడిన తరువాత వారి దరికికూడా చేరలేవని వాగ్భాటాచార్యుల వారు స్పష్టంచేశారు.

వాక్పటిమకు - వచాదిఘృతం



వసకొమ్ములు, తిప్పతీగ, కచ్చూరాలు, కరక్కాయబెరడు, తెల్లదింపెన, వాయువిడంగాలు, శొంఠి, ఉత్తరేణి వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. అన్నింటిని మంచినీటితో అతిమెత్తని పలుచని గుజ్జులాగా నూరి దాంతో సమానంగా దేశవాళీ ఆవునెయ్యి కలిపి నెయ్యి మిగిలే వరకు చిన్నమంటమీద మరిగించి దించి వడపోసుకొని నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ ఘృతాన్ని బాలల వయసునుబట్టి పావుచెంచా నుండి అరచెంచా మోతాదుగా ఆహారంలో కలిపి తినిపిస్తుంటే పిల్లలకు మాటలు స్వచ్ఛంగా స్పష్టంగా వస్తయ్. గొంతు మధుర గంభీరంగా స్ఫుటంగా మారుతుంది.

అంతేకాక బిడ్డలు చదువులలో సరస్వతిలా, బుద్ధిలో బృహస్పతిలా, పరాక్రమంలో పరశురామునిలా, వినయవివేకములలో విదురునిలా, సౌందర్యంలో సుందరదేహుడైన మన్మధునిలా తయారౌతారు.

పసిపిల్లల వ్యాధులను ఎలా తెలుసుకోవాలి?

మాటలురాని వయసులో ఉన్న పసిపిల్లలు తమశరీరంలో ఏ భాగాన్ని అనేకసార్లు తమచేతితో తాకుతూ వుంటారో, ఏ భాగంపైన పెద్దల చేయి తగిలితే సహించలేక ఏడుస్తూ వుంటారో ఆభాగంలో నొప్పి ఉన్నదని పెద్దలు తెలుసుకోవాలి.

పసిబిడ్డల -ఛాతీనొప్పి లక్షణాలు

శిశువులు ఎక్కువ సమయం కళ్ళుమూసుకొని వుంటే ఆ శిశువులకు శిరస్సులో నొప్పి వున్నదని గుర్తు. అలాగే పిల్లలు నాలుకను ,పెదవులను మాటిమాటికి నొక్కుతూ చేతులను ముడుచుకుంటుంటే వారికి రొమ్ములో అనగా ఛాతీలో నొప్పి ఉన్నదని తెలుసుకోవాలి.

పసిబిడ్డల -కడుపునొప్పి లక్షణాలు

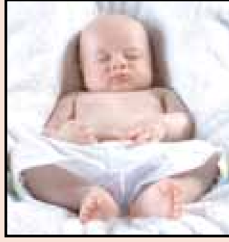
సుఖవిరేచనం కాకుండా మలబంధము జరిగినా లేక వాంతిచేసుకుంటూవున్నా లేక పాలుతాగేటప్పుడు తల్లి స్థనాలను కొరుకుతున్నా లేక బిడ్డల ప్రేవులు అరుస్తూ వున్న ఈ లక్షణాలుగల శిశువులకు కడుపులో నొప్పివున్నదని అర్ధంచేసుకోవాలి.

పసిబిడ్డల -ఆసననొప్పి లక్షణాలు

మూత్రం సరిగా విడుదల కాకపోయినా లేక అకారణంగా ఉలికిపడుతూ వున్నా అటూఇటూ దిక్కులు చూస్తూ వున్న బిడ్డలకు గుదమునందు అనగా ఆసనంలో నొప్పి ఉన్నదని తెలుసుకొని తగిన చికిత్సలు చేయాలి.

పిల్లలకు - పండ్లు వచ్చేటప్పుడు కలిగే వ్యాధులు

పసిబిడ్డలకు దంతాలు మొలిచే సమయం సర్వరోగాలకు కారణమని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు తెలియజేశారు. ఆసమయంలో బిడ్డలకు జ్వరము, మలబంధము, దగ్గు, వాంతి, తలనొప్పి, అనే వ్యాధులు ఎక్కువగా పుడుతుంటయ్.











పిల్లలకు దంతాలు మొలిచేటప్పుడు కలిగే బాధలకు చికిత్సలు

దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన పిప్పలిచూర్ణము అరచిటికెడు మోతాదుగా నాలుగైదు చుక్కల తేనెతో కలిపి బిడ్డల చిగుళ్ళకు సున్నితంగా లేపనం చేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే ఇబ్బంది లేకుండా దంతాలు మొలుస్తాయ్.

పిల్లలు -పాలు కక్కుతుంటే

పిప్పళ్ళు, పంచలవణములు, వాయువిడంగాలు, మిరియాలు, శొంఠి, వేపచెక్క వీటిని సమభాగాలు గా దంచి చూర్ణంచేసి నిలువ చేసుకోవాలి. పిల్లల వయస్సునుబట్టి అరచిటికెడు నుండి ఒక చిటికెడు వరకు పొడిలో నాలుగైదు చుక్కల తేనెకలిపి నాకిస్తుంటే పసిబిడ్డలు తల్లిపాలు తాగగానే వాంతిచేసుకునే సమస్య నివారించబడుతుంది.

మట్టితినే పిల్లలకు - మంచి యోగం

పసుపు, మానుపసుపు, తుంగగడ్డలు వాయువిడంగాలు, చిరుబొద్ది, గంటుభారంగి, తెల్లగలిజేరు, మారేడు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు మిరియాలు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగా పలుచని గుజ్జులాగా నూరాలి. దాంతో సమానంగా దేశవాళీ ఆవునెయ్యి కలిపి నెయ్యి మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ నేతిని పావుచెంచా నుండి అరచెంచా మోతాదుగా ఆహారంలో కలిపి పెడుతూవుంటే పిల్లలు మట్టితినే అలవాటు మానుకుంటారు. అంతేకాక అంతకు ముందు మట్టిని తినడంవల్ల కలిగిన అనారోగ్యం కూడా హరించిపోతుంది.

పసిబిడ్డల -పొత్తికడుపు నొప్పి లక్షణాలు

బిడ్డలకు కడుపు ఉబ్బరంగా వుండి మాటిమాటికి కడుపును పైకెత్తుతూ వుంటే వారికి పొత్తి కడుపులో నొప్పి ఉన్నదని గుర్తుపట్టాలి.



విషాలు రెండు రకాలు

విషం రెండువిధాలుగా వుంటుంది. సర్పమూషికాది జంతువుల విషాన్ని జంగమవిషం అంటారు. శృంగాది వృక్షధాతు ఖనిజాల విషాన్ని స్థావరవిషం అంటారు. ఈ రెండురకాల విషాలకు మంత్రచికిత్సలు ఔషధచికిత్సలు ప్రాచీన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో అపారంగా చెప్పబడివున్నయ్. ఆ వివరాల ను విశ్లేషిద్దాం.

పాముకాటుకు - మంత్ర చికిత్సలు



"ఓంనమోభగవతే నీలకంఠాయ అనేమంత్రాన్ని గాని లేదా ఆకాశము మొదలు భూమివరకు వుండే పంచమహా భూతాలకు చెందిన **"హం, యం, రం, వం, లం"** అనే పంచాక్షర మంత్రరాజమునుగాని గ్రహణకాలంలో నియమబద్ధంగా వెయ్యిసార్లు జపించి శుద్ధిచేసుకోవాలి. ఇలా శుద్ధిచేసుకొన్న వ్యక్తులు మద్యపానమాంసాహారముల ను నిషేధించాలి. కలలోకూడా అసత్య మాడకుండా బాధితులనుండి లాంఛనరూపంలో ధనంపుచ్చుకోకుండా పరోపకార దృక్పథంతో సేవచేయడానికి పూనుకోవాలి.

శరీరంలో విషం ప్రవేశించగానే దానిని స్తంభింపచేయడానికి ఈ మంత్రం చదవాలి. దీనిని బాగా సాధనచేసి ఈ మంత్రానికి మొదట్లో "ప్లావయ ప్లావయ" చేర్చి హృదయపూర్వకంగా ఏడు సార్లు అభి మంత్రించిన మాత్రముననే విషం విరిగిపోతుంది.

ఈ మంత్రాన్ని బాగా జపించి అభిమంత్రించిన జలముతో స్నానము చేయించిన మాత్రముననే సర్పద్రష్టుడు జీవించగలుగుతాడు. లేదామంత్రము జపించుచూ శంఖమునుగానీ, భేరీమృదంగములనుగానీ వాయించి ధ్వని కల్పించితే నిస్సందేహంగా విషం నశించిపోతుంది.

"పక్షిపక్షిమహాపక్షిమహాపక్షివిధిస్వాహా పక్షిపక్షిమహాపక్షిమహాపక్షి క్షిక్షిస్వాహా" ఇది గరుడమంత్రము. ఈ మంత్రమును లేదా **"పక్షిరాజాయ: విద్మహే పక్షిదేవాయ: ధీమహీతన్నోగరుడ: ప్రచోదయాత్"** అనే గారుడ గాయత్రీ మంత్రమునుగాని పైన తెలిపిన విధంగా సాధనచేసి అభిమంత్రించినచో విషం విరిగిపోతుందని మహాత్ముల ఉవాచ.

పాముకాటుకు - దిరిసెనచెట్టు యోగాలు

దిరిసెనచెట్టు గింజలు, పూలు, జిల్లేడుపాలు, జిల్లేడు గింజలు, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వీటన్నింటికలిపి నూరి కాటుపైన దట్టంగా లేపనంచేస్తే విషం విరిగిపోతుంది.

దిరిసెనపూలరసంలో మూడురాత్రులు నానబెట్టి మూడుపగళ్ళు ఎండబెట్టి భావనచేసిన తెల్లమిరియాలపొడిని సర్పద్రష్టుని స్థితినిబట్టి అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు నీటిలో కలిపి లోనికి సేవించాలి.అదే చూర్ణాన్ని ముక్కుద్వారా నశ్యంలాగా పీల్చాలి. అలాగే అదే చూర్ణాన్ని నీటితో మెత్తగా నూరి కాటుకలాగా కంటిలోపెట్టాలి. ఇలా ఉపయోగిస్తే విషం నశించిపోతుంది.



చేదుబీరవిత్తనాలు, వసకొమ్ములు, ఇంగువ, దిరిసెనగింజలు, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వీటిని జిల్లేడుపాలతో మెత్తగా నూరి ఆరబెట్టి దంచిపొడిచేయాలి. ఈ పొడిని నశ్యంలాగా సర్పద్రష్టునిచేత నశ్యంచేయిస్తే వెంటనే విషం విరిగిపోతుంది.

గమనిక : పైన తెలిపిన ప్రయోగాలలో చెప్పిన దిరిసెన చెట్టు అంగాలను కృష్ణపక్షమిలో వచ్చిన పంచమి తిథినాడు విధియుక్తంగా షోడశోపచారములు గావించి సేకరించి నీడలో ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

ఆవాల మొక్కల ఆకులతో కూరవండి తింటే ఎముకల బలహీనత హుష్...!

విషసర్పాలను తరిమే విషనాశకధూపం

వసకొమ్ములు, వావిలాకులు, ఊడుగాకులు, ఈ మూడింటితో సమానంగా వెల్లుల్లి సేకరించి వీటిని ఆవుపేడ పిడకల నిప్పుపై వేసి ఆవునేతిని ఆహుతిగా అర్పిస్తుంటే ఆ అగ్నినుండి ఉత్పన్నమయ్యే జీవశక్తి విషాన్ని విరిచివేస్తుంది.

విషపుకాట్లకు కాపడం

అవిశచెట్టు ఆకులను గంజిలో ఉడకబెట్టి ఆ ముద్దను పాము వంటి విషపుజంతువులు కాటువేసినచోట వేడివేడిగా కాపడంపెడుతూవుంటే విషం దిగిపోతుంది.

ఎలుకవిషానికి విరుగుడు

ఎలుకలలో పదహారురకాల తెగలుంటాయని అన్నిరకాల ఎలుక కాట్లకు పత్తిచెట్టుఆకులను దంచితీసినరసం కాటుపైన వేసి కొంతరసాన్ని లోపలికి కూడా సేవించాలి. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా మూషికా విషం విరిగిపోతుంది.

సాలెపురుగు విషానికి విరుగుడు

గురివింద, వావిలి, ఊడుగ, సొంఠి, పసుపు, మాను పసుపు, కానుగచెట్టుబెరడు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగానూరి కొంచెం నీటితోకలిపి లోపలికి తాగి. పైనకూడా లేపనంచేస్తే విషం విరిగిపోతుంది.







వృశ్చిక విషానికి విరుగుడు

మంజిష్ఠ, చందనం, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, దిరిసెనచెట్టు బెరడు, కలువపూలు వీటి చూర్ణాలను సిద్ధంగా వుంచుకొని కలిపివుంచి తగినంత చూర్ణము నీటితోకలిపినూరి లేపనం చేస్తే తక్షణమే తేలువిషం విరిగిపోతుంది.

సకలకీటక విషాలకు విరుగుడు

యవక్షారము, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ఇంగువ, వాయువిడంగాలు, సైంధవలవణము, పాఠ, అతిబల, చెంగల్వకోస్టు, వీటి మిశ్రమచూర్ణాన్ని నీటితోనూరి లేపనంచేస్తుంటే అన్నిరకాల కీటకాల విషాలు హరించిపోతాయ్.

మూలికలు తీసేటప్పుడు - మంత్రము

"ఓం సుభద్రాయే నమః ఓం సుప్రదాయేనమః "

అనుమంత్రమును ఓషధులు పైకి తీయునపుడు ఉపయోగించాలి. ఓషధుల సారమును గ్రహించే హక్కు సుప్రదాదేవికి బ్రహ్మదేవుడు అనుగ్రహించాడు కాబట్టి పై మంత్రాన్ని చదివి సుప్రదాదేవిని తలచుకొని ఆమెకు నమస్కరించి పిడికిలినిండా యవల ధాన్యమును ఓషధి చుట్టూ చల్లి పదిసార్లు మంత్రాన్ని జపించి మరలా ఓషధికి నమస్కరించి "ఊర్ధ్వనేత్రవగు ఓ ఓషధీమతల్లీ! నిన్ను ఉద్ధరించుచున్నాను" అనిచెప్పి ఓషధిని తీసుకోవాలి.

సంప్రదించే వారికి సూచనలు

అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు

ఉదయం 4గం॥ నుండి ఉ॥ 5 గం॥ వరకు సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే. ఫీజు రూ.50/-(గోశాలకు)

సంప్రదించవలసిన వేళలు

పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 12గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥కూర విశ్వనాథం : ఉదయం 7గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, యం.డి., : ఉదయం 9గం॥నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥వరకు మాత్రమే

డా॥ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.యం.యస్., : ఉదయం 9గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు.

కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు

ఉదయం 9గం॥ నుండి సా॥ 4గం॥ వరకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 8గం॥ నుండి సా॥5గం॥ వరకు మాత్రమే

ప్రతి ఆదివారం సెలవు

ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు
ఉదయం 9 గం॥ నుండి మ॥ 12.30 వరకు మాత్రమే

సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగలరోజులు

ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.

గమనిక : శిబిరాలు లేని రోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారని పాఠకులు, ప్రేక్షకులు గమనించగలరు.

రోజూ తమలపాకు, సున్నం తినేవారికి ఎముకల బలహీనత హుష్...!



ఉసిరిక చెట్టు ఉపయోగాలు

ఏ మానవుడు ఉసిరికచెట్టు ఈ భూమిపై పుట్టిన అమృతభాండమని నమ్ముతాడో ఏ మానవుడు ఉసరికచెట్టును పూజించి దాని పండ్లను స్వీకరించి సంవత్సరం పొడవునా ప్రతిరోజూ ఉదయమధ్యాహ్న కాలాలలో చూర్ణరూపంలోకాని, కషాయరూపంలోకాని లేహ్యరూపంలోకాని, పానీయరూపంలోకాని పచ్చడిలాగాగాని సేవిస్తాడో ఆతడు ఆజన్మపర్యంతము ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలతో అందచందాల ఆనందాలతో తరగిపోని యౌవన సంపదతో రాణించగలుగుతాడు.

ఉసిరిక చెట్టు -గుణస్వభావాలు

దీని చెక్కరసము, ఆకురసము, లేక కషాయం ఔషధంగా వాడవచ్చు. ఇది వాతాన్ని, మేహాన్ని, శ్లేష్మాన్ని హరిస్తుంది. చలవజేస్తుంది జ్వరాలను, నీళ్ళవిరేచనాలను అరికడుతుంది.

సెగ, గనేరియావంటి -సుఖవ్యాధులకు



ఉసిరికచెట్టు చెక్క పచ్చిది 20గ్రాములు తీసుకొని అందులో 20గ్రాముల పసుపుపొడిని కలిపి తగినంత తేనె కలిపి నూరాలి. దీనిని కుంకుడుకాయంత పరిమాణంలో మాత్రలు కట్టిఎండించి భద్రపరుచుకోవాలి.

ఈ మాత్రలు పూటకు ఒకటి చొప్పున మజ్జిగతోగాని బియ్యంకడిగిన నీటితోగాని సేవించాలి. ఇలా రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే వారం రోజులలో పైన చెప్పిన సుఖవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

మొండివ్రణాలకు - ఉసిరిక బెరడు



ఎంతో కాలంగా మానని మొండి వ్రణాలతోనూ, మురికిపుళ్ళతోనూ బాధపడేవారు, ఉసిరికమాను చెక్కతొక్కి రసంతీసి ఆ రసాన్ని వ్రణాలపైన పట్టిస్తుంటే కొద్దిరోజులలో అన్ని రకాల వ్రణాలు మానతయ్.

రక్తవిరేచనాలకు - ఉసిరిక బెరడు

ఉసిరికచెట్టు ఆకులు పదిగ్రాములు తీసుకొని అందులో వందగ్రాముల నీళ్ళుపోసి సన్న సెగమీద కాస్తూ సగం నీరు ఇగిరి పోయిన తర్వాత దించి చల్లార్చి వడకట్టుకోవాలి.

ఆ కషాయంలో ఒకటి రెండు గ్రాముల మెంతులు కలుపుకొని తాగాలి. రెండు మూడుపూటలలో రక్తవిరేచనాలు కట్టుకుంటాయి.

నవయౌవనానికి - ఉసిరికాయ



త్రిఫలాలలో ఒకటి అయిన ఉసిరికాయ త్రిదోషాలను హరిస్తుంది. చలవ జేస్తుంది. నేత్రదృష్టికి బలం చేకూరుస్తుంది. అన్నిరకాలమేహాలను హరిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని,బుద్ధిబలాన్ని పెంచుతుంది. గుండెకుబలం కలిగిస్తుంది. కడుపులోని వికారాలను హరించివేస్తుంది.వీర్యవృద్ధి కావిస్తుంది. ఆయుర్దాయాన్ని కూడా పెంచుతుంది. వయసును నిలుపుతుంది. ముసలితనం లక్షణాలను తొలగిస్తుంది. నోటివెంట నీళ్ళూరటం, తలతిప్పివాంతికావటం వంటి రుగ్మతలను హరిస్తుంది. రక్తంలోని అతివేడిని తగ్గిస్తుంది.బాగాపండిన ఉసిరికపండ్లను తెచ్చి పగలగొట్టి గింజలు తీసివేసి పై పెచ్చులను ఎండబెట్టి దంచిజల్లించి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఒకటీ చెంచాపొడి అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా చప్పరించి తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలు సేవిస్తుంటే ఎల్లకాలం యౌవనసంపద సిద్ధిస్తుంది.

నేల ఉసిరి ఆకులు 10గ్రా,
నమిలి తింటుంటే ఎక్కిళ్ళు హుష్..!

మూత్రంలో మంటకు - ఉసిరికాయ



పచ్చిఉసిరికాయలను తొక్కి రసం తీయాలి 50గ్రాముల రసంలో తగినంత పటికబెల్లం పొడి చేర్చుకొని త్రాగాలి. ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రవ్యాధులు హరించి పోతాయి.

పచ్చికాయలు దొరకని ఎడల ఎండుకాయలు తెచ్చుకొని 10 గ్రాముల ఉసిరిక బెరడు ముక్కలను ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో పోసి సన్నసెగమీద సగంనీరు ఇగిరిపోయేవరకు కాచిదించి వడకట్టుకొని ఆ కషాయంలో పటికబెల్లంపొడి చేర్చుకొని వాడవచ్చు.

పచ్చిఉసిరికకాయలను నీళ్ళలో నూరి పొత్తి కడుపు చుట్టూ పట్టువేస్తే మూత్రబంధం విడిపోయి మూత్రం జారీ అవుతుంది.

స్త్రీల తెల్లబట్టవ్యాధికి - ఉసిరిక



ఎండిన ఉసిరికబెరడు, తానికాయబెరడు ఈ రెండింటిని సమాన భాగాలుగా తీసుకోవాలి. వీటిని ఎండించి దంచి చూర్ణముచేసి కలిపి వుంచుకోవాలి. 10గ్రాముల చూర్ణంలో 150 గ్రాముల నీళ్ళు పోసి సన్నసెగమీద సగం నీరు ఇగిరిపోయేవరకు కాచి దించి వడకట్టుకోవాలి.

ఈ కషాయంలో తగినంత పటికబెల్లంపొడి చేర్చుకొని తాగుతుంటే నలభైరోజులలో తెల్లబట్ట సమస్య తిరిగిరాకుండా తగ్గిపోతుంది.

నీళ్ళవిరేచనాలకు-ఉసిరిక

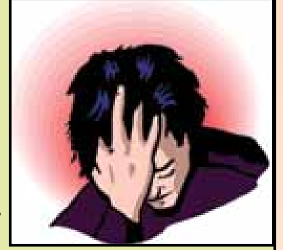
ఎండు ఉసిరికముక్కలను దంచి జల్లించి ఒకగాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి ఒక టీస్పూను పొడి అరగ్లాసు మజ్జిగలో కలుపుకొని నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా సేవిస్తుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

పాండురోగానికి, ఎండురోగానికి - ఉసిరిక

ఉసిరికపైబెరడు తెచ్చుకొని చూర్ణముచేసి జల్లించి వుంచుకోవాలి. 25గ్రాముల చూర్ణంలో పదిగ్రాముల శుద్ధిచేసిన లోహభస్మం కలిపి వుంచుకొని పూటకు అరస్పూను చొప్పున తేనెతోగాని నేతితోగాని కలిపి వాడుకోవాలి.

ఇలా నలభైరోజులు సేవిస్తే పైనచెప్పిన వ్యాధులు హరించి పోతాయి.

తలలో దుష్ట వేడి , తలదిమ్ముకు - ఉసిరిక



తలలో దుష్టవేడితో బాధపడేవారు ఉసిరికాయ బెరడును బియ్యం కడిగిననీటితోగాని, గంజితో గానికలిపి మెత్తగా నూరుకోవాలి. ఇలా నూరిన ముద్దను మాడుకు పట్టించి ఒకగంట ఆగిన తర్వాత సీకాయపొడితో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా రెండుమూడుసార్లు చేస్తే తలలోని వేడి,వాతం హరిస్తయ్.

నేత్రరోగాలకు - ఉసిరిక

ఎండు ఉసిరికాయలను కొత్తకుండలో వేసి అందులో నీళ్ళుపోసి ఒక రాత్రి అంతా నాననివ్వాలి. మరునాడు ఉదయం ఆ నీళ్ళను వడకట్టుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి, రెండుకళ్ళలోనూ, రెండు మూడుచుక్కలు చొప్పున రోజుకు మూడు సార్లు వేయాలి.

ఇలా చేస్తుంటే కళ్ళుమసకబారటం, బూజురుబూజురుగా కనబడటం, కళ్ళుకలక, గరగరలాడటం వంటి సమస్యలు హరించిపోతయ్.

సమస్తరోగాలకు-ఉసిరిక

ఎండుఉసిరికాయల లోపలి గింజలను తీసిపారవేసి పై బెరడును ఎండించి చూర్ణం చేసుకొని జల్లించి వుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు ఒకస్పూను చొప్పున రెండుస్పూనుల తేనెతో కలుపుకొని భోజనానికి అరగంటముందు సేవించాలి. ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే సమస్తరోగాలు హరించిపోతయ్. ఏ వ్యాధులు రాకుండా వుంటయ్.

రోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తింటుంటే
ఎముకలనొప్పి హుష్..!

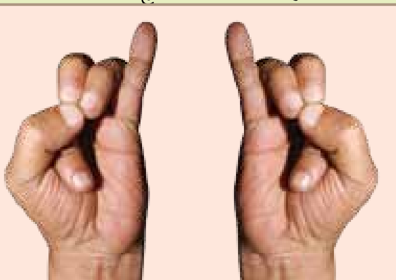
ఆయుర్వేద ముద్రావిజ్ఞానంతో - ఆయురారోగ్యాలు పొందండి

ప్రియమైన పాఠకులారా! ఈనాడు మనం ఎదుర్కొంటున్న అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు ఎన్నెన్నో ఆహార ఔషధాలను, ఆసన వ్యాయామ, ప్రాణాయామ విధానాలను చెప్పుకొంటూ వస్తున్నాం. ఐతే ఇలాంటివేమి అవసరం లేకుండా ప్రతిమనిషి తనలో వుండే తన స్వయం శక్తిని ఉపయోగించుకోవడం ద్వారా తన వ్యాధులను తానే అతిసునాయాసంగా పరిష్కరించుకోవచ్చని ముద్రావిజ్ఞానం ద్వారా మహర్షులు ప్రకటించారు. కంటికి కనిపించే యావత్‌సృష్టిలో ఏమేమి ఉన్నాయో అవన్నీ కలిసి ఏర్పడిన మానవశరీరంకూడా అనంత సృష్టితో సమానమైనదే అంటే మొత్తం ప్రకృతిలో ఎంతశక్తివుందో అంతశక్తి మానవశరీరంలో కూడా నిక్షిప్తమై వుందని కనుగొన్న మహర్షులు ముద్రావిజ్ఞాన పరిశోధనలపై దృష్టి సాధించారు. ఆరోగ్యమైనా అనారోగ్యమైనా పంచమహాభూతాలవల్లే కలుగుతుంది కాబట్టి ఆ ఐదు మహాభూతాలకు ప్రతిరూపాలుగా చేతులలో నిర్మాణమైన ఐదువేళ్ళతో ప్రయోగాలు జరిపి ముద్రావిజ్ఞానానికి రూపకల్పన చేశారు. కాబట్టి ఈ శాస్త్రీయమైన విజ్ఞానాన్ని అనుసరించడం ద్వారా ఏ ఇతరమందులు, మాకులతో అవసరం లేకుండా మానవులు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.

అపానవాయుముద్రతో - హృదయ రక్షణ

శరీరంలో వాతపిత్తకఫాలు ప్రకోపించినప్పుడు వివిధరకాల హృదయ వ్యాధులు ఏర్పడతాయ్. అందువల్ల ఆ త్రిదోషాలను ఎల్లవేళలా సమంగా వుంచుతూ హృదయానికి రక్తప్రసరణను క్రమబద్ధంచేయగల ఈ ఈ అపానవాయుముద్ర సర్వజనులకు ఆచరణీయమైనది.

అపానవాయుముద్ర వేసేవిధానం: రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందు తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని ఈ ముద్రనుఅభ్యాసం చేయాలి. పద్మాసనం లేదా వజ్రాసనం, లేదా సుఖాసనంలో కూర్చొని వెన్నునిటారుగావుంచిరెండు చేతులను వంకరలేకుండా ముందుకుచాచి మోకాళ్ళ పై వుంచుకోవాలి.చేతివేళ్ళలో ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా చూపుడు వేలును క్రిందకి వంచి అరచేతికి ఆనించి దానిమీదగా బొటన వేలును ముందుకు వంచి దాని కొనకు మధ్యవేలు, ఉంగరంవేలు ఈ రెంటికొనలకు ఆనించాలి. చిటికెనవేలును మాత్రం నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. దీనినే అపానవాయుముద్ర అంటారు.



అపానవాయుముద్ర ఫలితాలు

ఈముద్ర మూడువిధాలైన ప్రధాన దోషాలను శుద్ధిజేస్తుంది.

1) శరీరంలోని ఖాళీప్రదేశంలో పేరుకుపోయిన విషపదార్థాలను కరిగించి అడ్డంకులను తొలగించి ఆకాశభూత స్థానాలైన నోరు,చెవి, గొంతు, ఉదరం మొదలైన ఖాళీప్రదేశాలను శుభ్రంచేయడంద్వారా త్రిదోషాల గమనాన్ని చక్కబరుస్తుంది.

2) శరీరంలో భూమహాభూతంవల్ల ఏర్పడిన ఎముకలు,మాంసము, కొవ్వువంటి స్థిరత్వంగల అంగాలను శుద్ధిచేసివాటికి జీవశక్తిని కలిగిస్తుంది.

3) వాయుమహాభూతం ద్వారా శరీరంలోని హృదయం మొదలైన అవయవాలలో చేరిన చెడువాయువులను బహిష్కరింపజేసి హృదయానికి రక్తప్రసరణను క్రమబద్ధంచేస్తూ మనసుకు ఉత్తేజాన్ని అందిస్తుంది.

* గుండెవేగంగా కొట్టుకోవడం లేక గుండె అదరడంవంటి సమస్యలున్నవారు ఈ ముద్రద్వారా గుండెదడను తగ్గించుకోవచ్చు.

* గుండెజబ్బులున్నవారు నియమపూర్వకంగా ఈ ముద్రను ఆచరిస్తూవుంటే గుండెకు రక్తాన్ని ప్రసరింపచేసే ధమనులు శుద్ధిచెంది రక్తప్రసారం క్రమబద్ధమై గుండె కండరాలు యథావిధిగా పనిచేస్తాయ్.

* గుండెజబ్బులకు మూలకారణమైన అధికరక్తపోటు ఈ ముద్రవల్ల పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తుంది.

* ఈ ముద్రలో చెడువాయువులను నిర్మూలించే శక్తివుంది కాబట్టి పైన తెలిపిన ఫలితాలతో పాటు తలనొప్పి పంటినొప్పి, కడుపునొప్పి,వెన్నునొప్పి మడమనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు అదుపులోకివస్తాయ్.

* మూత్రం బొట్టుబొట్టుగా లేక కష్టంగారావడం, మూత్రం బంధించ బడటంవంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు ఈ ముద్రద్వారా మూత్రవిసర్జనావ్యవస్థను సరిజేసుకోవచ్చు.

* హృదయవ్యాధివల్ల అతిగా చెమటపట్టే సమస్యకూడా ఈ ముద్రవల్ల పరిష్కారమౌతుంది.

* అంతేకాక శరీరంలోని వాతదోషాలు పైత్యదోషాలను హరింపజేసి భూమహాభూత లోపంవల్ల మాంసంలో, కండరాలలో, ఎముకలలో జరిగే అనర్థాలను అరికట్టి అకాల మృత్యువు కలుగకుండా కాపాడేశక్తి ఈ ముద్రలో వుంది కాబట్టి దీనిని మృత్యుంజయముద్ర అనికూడా మహాఋషులు పేర్కొన్నారు.

హెచ్చరిక : ఈ ముద్రను రోజూ ముడుపూటలా ఒక్కొక్కసారి 15 నిమిషాలుగా మొత్తం 45 నిమిషాల సేపు ఆచరించవచ్చు. సమస్య పరిష్కారమైన తరువాత ముద్రను వేయడం ఆపివేయవచ్చు లేదా 5 నుండి 10 నిమిషాలు మాత్రమే ఆచరించవచ్చు.

కాకరగింజలపొడి 3గ్రా, తేనె 5గ్రా, మూడుపూటలా తింటే ఏలికపాములు హుష్..!

జలనాశకముద్రతో - కఫరోగ విముక్తి

కఫకారక పదార్థాలను అతిగా సేవించడంవల్ల అవసరానికిమించి కఫం ఉత్పత్తి అవుతుంది.దీని వల్ల ఎల్లప్పుడు ముక్కునుండి ధారాపాతంగా నీరుకారుతూ వుండటం చెవులలో చీముకారడం, మూత్రం అతిగా వెడలడం, తలంతా అతిబరువుగా వుండటం శ్వాస సక్రమంగా అందకపోవడంవంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతయ్. వాటన్నింటిని ఈ జలనాశకముద్ర తన అమేయమైన శక్తితో అణచివేసి ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వగలుగుతుంది.

జలనాశకముద్ర వేసేవిధానం : అధిక కఫభారంతో అవస్తలు పడుతున్నవారు రోజూ మూడుపూటలా పది నుండి పదిహేను నిమిషాలపాటు ఈ ముద్రను ధరించాలి. రెండుచేతులు చాచిపెట్టుకొని చిటికెనవేలును ముందుకు వంచి అరచేతికి ఆనించి దానిపైన బొటనవేలును వుంచి తేలికగా నొక్కిపెట్టాలి. ఇదే జలనాశకముద్ర అని పిలవబడుతుంది.



జలనాశకముద్ర ఫలితాలు

* ఈ ముద్ర శరీరంలో అతిగా పెరిగిన నీటిని అనగా కఫాన్ని అదుపులోకి తెస్తుంది.

* పిత్తకఫశరీరతత్వంగలవారికి ఆ రెంటిని సమంగా చేయడంవల్ల మేలుచేస్తుంది.

* వర్షాకాలంలో చలికాలంలో కఫం అతిగా పెరిగేవాళ్ళు ముందు జాగ్రత్త చర్యగా రోజూ ఐదునుండి పదినిమిషాలపాటు ఈ ముద్రను ఆచరించవచ్చు.

* శరీరంలో అధికనీరు చేరడంవల్ల ఆయా సంధులలో కలిగిన వాపులు ఈ ముద్రవల్ల ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతయ్.

* జలోదరం వ్యాధితో పొట్టనిండా అధికమైన నీరుచేరి పొట్ట పెద్ద కుండలాగా ఉబ్బిపోయినవారు ఈ ముద్రను మూడుపూటలా ఆచరిస్తూ ఆసమస్యనుండి బయటపడవచ్చు.

* నోటినుండి అతిగా నీరు, ఉమ్మి, వస్తూ జొల్లుకారుతూ మాట్లాడడానికి కూడా ఇబ్బందిపడేవారు ఈ ముద్రతో ఆసమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చు.

* అతిగా కళ్ళవెంట నీరుకారుతూ చదవడానికి చూడటానికి కూడా ఇబ్బందిపడేవారు ఈ ముద్ర సాయంతో ఆసమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు.

* సైనసైటిస్ వంటి సమస్యతో రోజంతా ముక్కునుండి ధారాపాతంగా నీరుకారుతూ తుమ్ములు వస్తూ ఊపిరాడక ఏ పనీ చేయలేక ఇబ్బంది పడేవారు ఈ ముద్రతో పూర్తి ఆరోగ్యం పొందవచ్చు.

* జఠరాశయంలో అతిగా ఆమ్లము పుట్టి దానివలన మాటిమాటికి త్రేన్పులు వస్తూ బాధపడేవారు ఈ ముద్రద్వారా ఆమ్లాన్ని అదుపుచేసుకోవచ్చు.

* ఎంతోకాలంగా నీళ్ళవిరేచనాలతో బాధపడేవారు మూడుపూటలా ఈ ముద్రను ధరించడంద్వారా, ఏ ఔషధాలకు లొంగని నీళ్ళవిరేచనాల సమస్యను అరికట్టుకోవచ్చు.

* మాటిమాటికి బహిష్టులో అతిగాఋతురక్తస్రావం జరిగే స్త్రీలు ఈ ముద్రను నియమపూర్వకంగా ధరిస్తూవుంటే అతిరక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.

* వృషణాలలో అతిగా చెడునీరుచేరి ఉబ్బిపోయి వరిబీజం లేక అండవృద్ధి అనే సమస్య వచ్చినవారు ఈ ముద్రద్వారా వృషణాలను ఆరోగ్యవంతంగా మార్చుకోవచ్చు.

* శిరస్సులో కఫం అధికంగా చేరిపోయి కపాలం లావుగా ఉబ్బుగా తయారైన పిల్లలు లేదా పెద్దలు నియమంగా ఈ ముద్రను ధరించడం ద్వారా కపాల ఉబ్బును తగ్గించుకోవచ్చు.

* మూత్రావయవాల్లో అతిగా నీరుచేరిపోయి మూత్రనాళంలో వాపురావడం అతిగా మూత్రం స్రవించడం వంటి సమస్యలున్నవారు ఈ ముద్రను ఆచరిస్తూ ఆ మూత్రరోగాలనుండి విముక్తి పొందవచ్చు.

* ఎల్లప్పుడు అరకాళ్ళు,అరచేతులు చల్లగా మంచుముద్దల్లాగా వుండేవారికి ఈ ముద్రవరప్రసాదంలా వారిని ఆ సమస్య నుండి బయట పడవేస్తుంది.

హెచ్చరిక : ఈ ముద్రను రోజూ ముడుపూటలా ఒక్కొక్కసారి 15 నిమిషాలుగా మొత్తం 45 నిమిషాలసేపు ఆచరించవచ్చు. సమస్య పరిష్కారమైన తరువాత ముద్రను వేయడం ఆపివేయవచ్చు లేదా 5 నుండి 10 నిమిషాలు మాత్రమే ఆచరించవచ్చు.

పూటకు ఒక లవంగం చప్పరిస్తుంటే
ఆయాసం హుష్..!

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
20-02-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	మచిలీపట్నం, కృష్ణాజిల్లా 9 A.M to 4 P.M	రామలింగేశ్వరస్వామి దేవాలయం,రాబర్ట్సన్‌పేట,సామాన్ క్లాత్‌స్టోర్స్ ఎదురు, మెయిన్‌రోడ్	ప్రకృతిజీవనవిధానం, 11/135, చమ్మనగిరిపేట, మునిసిపల్‌ఆఫీస్ ప్రక్కరోడ్	శ్రీతటపర్తి నాగపోతరావు 9885133068, 9966981116
27-02-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	వినుకొండ, గుంటూరుజిల్లా 9 A.M to 4 P.M	అగ్రికల్చర్ మార్కెట్‌యార్డ్, ఏనుగుపాలెం రోడ్, వినుకొండ	శ్రీ పువ్వాడవెంకటరత్నం చైర్మన్, వరసిద్ధివినాయకస్వామి సేవాసమితి	శ్రీ పువ్వాడ వెంకటరత్నం, 9490644425 శ్రీ పాలడుగు శివయ్య, 9440249095
06-03-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	విశాఖపట్నం 9 A.M to 4 P.M	గవర్నమెంట్ ఇనిస్టిట్యూట్‌ఆఫ్ కెమికల్ ఇంజనీరింగ్, పాలిటెక్నిక్ కాలేజ్ ఎదురు, కంచరపాలెం పి.ఎస్. ప్రక్కన	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం విశాఖపట్నంశాఖ	శ్రీ సీతారామశర్మ, 9849127619 శ్రీ ఎం.విశ్వనాధరాజు 9440964644
13-03-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	కడప 9 A.M to 4 P.M	నేక్‌నామ్‌ఖాన్ కళాక్షేత్రం, 1టౌన్ పోలీస్‌స్టేషన్ దగ్గర	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం కడప శాఖ	శ్రీ పి.రామకృష్ణారెడ్డి - 9849891446 శ్రీమతి డి.శోభారాణి -9000475069 శ్రీమతి యు.సాయికుమారి-9966458855
27-03-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	గుంతకల్, అనంతపురం 9 A.M to 4 P.M	పాత మున్సిపల్ గర్ల్స్ హైస్కూల్, మెయిన్‌రోడ్	పద్మశ్రీ ఘంటశాల కల్చరల్ & రూరల్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీ శ్రీ సి.రామాంజనేయులు 9440414181	శ్రీ రవీందర్‌గౌడ - 9440862377 శ్రీ డి.సి.శేఖర్ -8019917232 శ్రీమతి పాటిల్ గాయత్రీదేవి-9704853312
3-04-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	కొవ్వూరు, ప.గో.జిల్లా 9 A.M to 4 P.M	వచ్చేసంచికలో	వాకర్స్‌క్లబ్, లయన్స్‌క్లబ్	శ్రీ వి.సతీష్, 8121205693 శ్రీ ఎన్. సత్యనారాయణరాజు 9959347247



ఉలవకట్టు 100గ్రా, సైంధవలవణం 2గ్రా కలిపి
రెండుపూటలా తాగుతుంటే మూత్రనాళరాళ్ళు హుష్..!

పత్రికావర్గం

జనరల్‌మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లిఖార్జున్,
ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు

సంహసంపాదకులు
డా॥కె.విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥వసంతరాయలు, B.A.M.S,
డా॥ఎన్.రాజశేఖర్ N.D.,
డా॥యస్.సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

వైద్యసలహాదారులు
డా॥భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥పి.అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్‌టెంట్
శ్రీ కె.రఘురామరాజు,9849350555

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ : జి. భాస్కర్
ఫోన్ : 9705523622

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 14 - సంచిక 11 - ఫిబ్రవరి, 2011 - పేజీలు 36 - రూ.12/-





సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081 - 040-42408568

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు**

కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,**

సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S**

డా॥ నరసింహారెడ్డి, , M.B.B.S. G.C.A.M.,
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరెక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం.వామనరెడ్డి, B.A., B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి.రమణ, I.A.S
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు
స్యూకన్‌స్ట్రక్షనన్స్
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీచావలి రామకృష్ణరావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ఎన్.బి.సుదర్శనాచార్య, M.A:Phd.,

డిజైనర్ : **గుడి మహేష్**

ఆసుపత్రులకు వెళ్ళడం మానితే -ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది

పాడైన ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకుందామని తమ కష్టార్జితాన్ని ధారపోస్తూ ప్రజలంతా ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. ఎంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టినా, ఎంతకాలం తిరుగుతూవున్నా వచ్చినజబ్బు తగ్గకపోగా మరికొన్ని కొత్తజబ్బులు పుట్టుకొస్తూ మనుషులంతా శాశ్వతరోగులుగా మారిపోతున్నారు. ఇలా నెలనెలా తమ సంపాదనలో అధికభాగం ఆసుపత్రుల ఫీజులకు, ఔషధాలకు ఖర్చుపెడుతూ క్రమక్రమంగా అప్పులతో, అనారోగ్యంతో అర్ధాంతరంగా నడివయసులోనే మంచానపడి మరణయాతన అనుభవిస్తున్నారు. ఈ విధంగా అనుభవించేవారిని చూస్తూ కూడా మిగిలినవాళ్ళు రేపు మనగతికూడా ఇంతేకదా వేరే ఆరోగ్య మార్గాలను వెతుక్కుందాం అని మాత్రం ఏ ఒక్కరు ఆలోచించడం లేదు.

ఇలా గుడ్డిగా ఎంతకాలం ప్రయాణిస్తారు? ఎంతమంది అర్ధాంతరంగా బలౌతారు? ఇదే అవకతవక అనారోగ్య విధానాలను మనపిల్లల పిల్లలకుకూడా నేర్పుతూ వారిని కూడా ఎన్నోతరాలపాటు శాశ్వతరోగులుగా మార్చదలచుకున్నారా? అనువైన దేశీయ ఆరోగ్య మార్గాలను తలకెక్కించుకోకుండా సమాజాన్ని, దేశాన్ని యావత్ భారతజాతిని రోగగ్రస్తులుగా తీర్చిదిద్దడమే మన బాధ్యతా? ఆలోచించండి.ఇదికాదు మనబాధ్యత. ముందుగా మనం చేస్తున్న పొరపాట్లను మనం తెలుసుకోవాలి. పాశ్చాత్య విషవ్యామోహాలను జీవితంనుండి బహిష్కరించుకోవాలి. మన దేశీయమైన, మనతల్లిమార్గమైన ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అవగాహనచేసుకొని అమలు పరచడంద్వారా శరీరంలోని రక్తపోటు, మధుమేహం, వాతరోగాలు వంటి క్రూరవ్యాధుల నుండి పూర్తిగా బయటపడాలి.

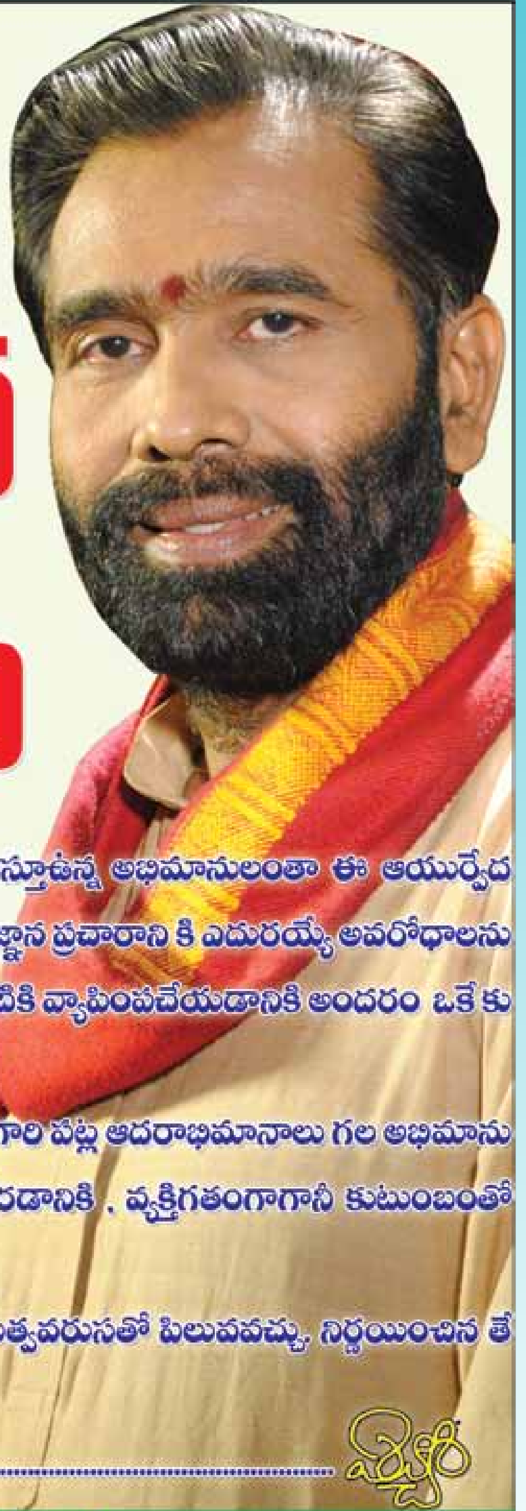
ఈ అనుభవాలను ఇరుగుపొరుగునవుండే సాటిమానవులందరికి పంచిపెడుతూ వారిని కూడా దేశీయవిజ్ఞానమార్గంవైపు నడిపించడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇలా మనమంతా ప్రయత్నిస్తుంటే క్రమక్రమంగా మనబిడ్డలలో కూడా మార్పువస్తుంది. మన అనుభవాలు వారికి మార్గదర్శకమౌతయ్. మనబిడ్డలు పసితనం నుండే కళ్ళుదెబ్బతినకుండా, జుట్టు నెరసిపోకుండా, ఊడిపోకుండా నిండునూరేళ్ళపాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించడానికి బాల్యం నుండే గట్టి పునాదులు వేసుకోగలుగుతారు. తద్వారా మనదేశం, మనజాతి బలోపేతమై సుసంపన్నమౌతుంది. తిరిగి భారతీయ ఔనత్యం పునరుజ్జీవనం చెంది మనభారతమాత ప్రపంచానికే ఆదర్శమై విశ్వమాతగా వెలుగొందుతుంది..............................



Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

గంజి 300గ్రా, ఆవునెయ్యి 20గ్రా మూడుపూటలా తాగుతుంటే మూత్రనాళంలోమంట హుష్..!

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం



మన మాసపత్రిక చదువుతూ, మన టీ.వి.కార్యక్రమాలు చూస్తూఉన్న అభిమానులంతా ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేరడానికి అర్హులే. ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞాన ప్రచారాని కి ఎదురయ్యే అవరోధాలను ఎదిరించడానికి, ఎవరిప్రాంతాలలో వారు ఈ విజ్ఞానాన్ని ఇంటింటికి వ్యాపింపచేయడానికి అందరం ఒకే కుటుంబంగా మమేకం కావలసిన చారిత్రక అవసరం ఏర్పడింది

ఆయుర్వేదంపట్ల, ఆ విజ్ఞాన ప్రచారానికి అంకితమైన ఏల్చూరిగారి పట్ల ఆదరాభిమానాలు గల అభిమానులంతా ఆలస్యం చేయకుండా ఈ కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేరడానికి , వ్యక్తిగతంగాగానీ కుటుంబంతో సహాగానీ తమ చిరునామాలను పోస్ట్‌కార్డుపైన వ్రాసి పంపండి.

ఈ కుటుంబసభ్యులంతా ఏల్చూరిగారిని తమకిష్టమైన బంధుత్వవరుసతో పిలువవచ్చు. నిర్ణయించిన తేదీన హైదరాబాద్ వచ్చి అందరూ ప్రత్యక్షంగా కలవవచ్చు.

మీ సభ్యత్వ లేఖ కోసం ఎదురు చూస్తూ మీ... ఏల్చూరి

లేఖలు పంపవలసిన చిరునామ :

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, ప్లాట్‌నం.17, రోడ్.నం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లిహిల్స్, హైదరాబాద్-500033, ఫోన్ :040-23547132



ప్రతి స్త్రీ ఇంటికి దీపం ఇల్లాలుగా వెలగాలంటే ఆయుర్వేద సత్సంఘాన్ని నిర్మించి ఆయుర్వేదమ్మగా అవతరించాలి

అపురూపమైన అందాన్ని, ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, ఆయువును పెంచుకోవాలి

ప్రాచీన భారతీయ కుటుంబాలలో ఇంటి ఇల్లాలిని గృహలక్ష్మి, ఇంటిదీపమని భావించేవారు ఎందుకంటే ఆఇంటి ఇల్లాలు తనను తన కుటుంబసభ్యులను ఎల్లవేళలా ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుసుకొని ఆ గృహవిజ్ఞానాన్ని వివాహానికి ముందే పొందివుండేది. కాబట్టి ఆమె ప్రవేశించిన ఇల్లు ఆమె విజ్ఞానంతో ఆరోగ్యభరితంగా ఆనందభరితంగా నిత్యబృందావనంలాగా ప్రకాశిస్తూవుండేది కాబట్టి ఆవిధంగా స్త్రీలను పిలిచేవారు. దురదృష్టవశాత్తు మనదేశంలోకి విదేశీ విద్యావిధానాలు ప్రవేశించిన తరువాత ఆడపిల్లలు గృహవిజ్ఞానాన్ని పూర్తిగా విడచిపెట్టడంవల్ల వివాహానంతరం తన కుటుంబాన్ని తాను ఎలా కాపాడాలో తెలియక నిరంతరం ఆసుపత్రుల చుట్టు తిరిగే పరాధీనగా మారి ఇంటికిదీపం అనే పేరును కోల్పోయారు. ఇతర చదువులు చదవడం తప్పని పొరపాటుగా కూడా మేము చెప్పడంలేదు. వాటితో పాటు తనను తన కుటుంబాన్ని కాపాడుకోగల గృహారోగ్య విజ్ఞానం తప్పనిసరిగా ప్రతి యువతి తెలుసుకోవాలని అలా తెలుసుకున్నప్పడే మనదేశము, మనజాతి, ఆరోగ్యవంతమౌతుందని మా ప్రియమైన కూతుళ్ళకు, మేనకోడళ్ళకు సూచిస్తూ వెంటనే యుద్ధప్రాతిపదికపైన ఆయుర్వేద సత్సంఘాలను నిర్మించాలని కోరుతున్నాం.

ఇంటికి దీపం ఇల్లాలని ఆయుర్వేదమ్మ చెప్పిన -ఆ పదంలోని పరమార్థం

ఆయుర్వేదమ్మ: గృహసౌభాగ్యం నూటికి నూరుపాళ్ళు పూర్తిగా స్త్రీపైనే ఆధారపడి వుంది. పురుషుడు తనకు తాను గొప్పవాడినని ఎంతగా భావించినా అతని గొప్పతనం కేవలం డబ్బు సంపాధించడం వరకే పరిమితమౌతుంది. ఆ డబ్బును పొదుపుగా వాడుతూ తనను తన భర్తను, పిల్లలను,పెద్దలను తన గృహవిజ్ఞానంతో అనుక్షణం కాపాడగ స్త్రీయే గృహదేవతగా, గృహరాణిగా భావించబడుతుంది.

ఏ కారణాలవల్లనైనా ఒక ఇంట్లో స్త్రీ మరణిస్తే ఆ మరుక్షణమే ఆ ఇల్లు సమస్త సౌభాగ్యాన్ని, సంతోషాన్ని కోల్పోయిన స్మశానంలాగా మారి పోతుంది. పురుషుడు సమర్ధవంతంగా బిడ్డలను పెంచలేడు.

అదే ఇంటిలో పురుషుడు అకాలమరణం చెందితే ఆ ఇంటి స్త్రీ అప్పటి వరకు గడపదాటే అలవాటు లేకపోయినా కూడా తన బిడ్డల సంరక్షణకోసం తన శాయశక్తులా కృషిచేసి ఇంటిని, బిడ్డలను సంరక్షించుకుంటు విజయవంతంగా సంసారాన్ని నడపగలుగుతుంది. అందుకే ప్రాచీన మహాకవులు, శాస్త్రవేత్తలు ఇంటికిదీపం ఇల్లాలని స్త్రీ ఔన్నత్యాన్ని చాటి చెప్పారు.

సాధారణ ఇల్లాలు - అసాధారణ విజ్ఞానంతో ఆయుర్వేదమ్మగా - అవతరించడం ఎలా ?

ఆయుర్వేదమ్మ : ఇల్లాలుగా వున్న స్త్రీ ప్రతిరోజూ ఎంత శ్రమ చేస్తుందో, ఎన్నిరకాల బాధ్యతలను సమర్ధవంతంగా నిర్వహిస్తుందో ఆలోచిస్తే ఆమె నిజంగా ఆదిపరాశక్తికి ప్రతిరూపమే అని ఒప్పుకోక తప్పదు.

అందరికన్నా ముందే నిద్రలేవడం, అందరికి అవసరమైన సౌకర్యాలు సమకూర్చడం, అందరూ నిద్రించిన తరువాతే తాను నిద్రించడం స్త్రీల దినచర్యగా రోజూ చూస్తూనే ఉన్నాం.

తాను అనారోగ్యంగా ఉన్నా తన బాధలను తనలోనే అణచుకుంటూ ఇతర కుటుంబసభ్యుల సంక్షేమం కోసం, ఆనందంకోసం, పరితపించే ఇల్లాలు రోజూ తాను కాలిపోతూ, కరిగిపోతూ అందరికి వెలుగులుపంచే ప్రమిదలాంటి త్యాగమూర్తి అని చెప్పవచ్చు.

అందువల్ల ఆ ఒక్క స్త్రీ ఆరోగ్యవంతంగా వుంటేనే ఆఇల్లు, ఆ సమాజం, ఆ దేశం ఆరోగ్యవంతంగా ఉండగలుగుతుంది. కాబట్టి మన ఆడబిడ్డలు సదా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దబడాలి.

చింతాకురసం 30గ్రా, అరకప్పు గేదెమజ్జిగ కలిపి సేవిస్తుంటే వీర్యనష్టం హుష్..!



అందుకోసం స్త్రీలు తమ కర్తవ్యంగా తమ సమయాన్ని ఒక నిర్ధిష్టమైన ప్రణాళికాబద్ధంగా విభజించుకోవాలి. ఉదయం పిల్లలను, భర్తను, తయారు చేసి బయటకు పంపటం పూర్తయ్యాక తాను స్నానం ఆహారం వంటి కార్యక్రమాలు ముగించుకొని ఆ మరుక్షణమే తన ఇంటి శ్రేయస్సుకు అవసరమైన పదార్ధాలను తయారు చేయడానికి పూనుకోవాలి. తనతోపాటు తనచుట్టూ వుండే మరికొంతమంది స్త్రీలను కూడా ప్రేరేపించి అందరూ కలసి ఒక ఆయుర్వేద సత్సంఘాన్ని నిర్మించుకొని ఒకచోట చేరి గృహోపకరణాల నిర్మాణానికి సంసిద్ధం కావాలి.

ఆయుర్వేదమ్మ ఆధ్వర్యంలో - ఉత్తరేణితో స్త్రీలు తమ ఆరోగ్యాన్ని - ఎలా కాపాడుకోవాలి



ఆయుర్వేదమ్మ: ప్రియమైన తల్లులకు, అక్కలకు, చెల్లెళ్ళకు ఆయుర్వేదశుభోదయం. ఈ రోజు ముందుగామనల్ని మనం ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

ఎందుకంటే మనంబాగుంటేనే మన ఇంటిని బాగుచేసుకోగలుగుతాం. ఇదిగో ఇటు చూడండి ఇది ఉత్తరేణిచెట్టు ఇంకా కొద్దికాలం మాత్రమే ఈ చెట్లు లభిస్తయ్. ఈ రోజే మనమంతా కలసి మన ఊళ్ళోవున్న ఈ చెట్లవద్దకు పోయి వాటికి నమస్కరించి పూజచేసి ఆ చెట్టను పెరికి ఇంటికి తెచ్చుకుందాం. వాటి వేళ్ళను వేరుచేసి ప్రక్కన పెట్టి మిగిలిన భాగాన్ని చిన్నచిన్నముక్కలుగా చేసి ప్రక్కన పెడదాం. ఇవి రెండువిధాలుగా మనకు ఉపయోగపడతయ్.

ముందుగా వేళ్ళను కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి, ఆరబెట్టి, దంచి, పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆపొడితో సమానంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. మనమంతా ప్రతిరోజూ ఈ చూర్ణాన్ని ఉదయం పరగడుపున మరలా రాత్రి ఆహారానికి గంట ముందుగా పావుచెంచాపొడి ఒకచెంచా ఆవునెయ్యితోగాని, మంచి తేనెతోగాని కలిపి తినాలి.

పునర్నవతైలంతో - పునర్యౌవనం

ఆయుర్వేదమ్మ: ఇటు చూడండి ఈ చెట్టు పేరు తెల్లగలిజేరు. మన ఊళ్ళో ఈ మొక్కలు విస్తారంగా దొరుకుతయ్. వీటిని మనం సమూలంగా తెచ్చుకొని ముక్కలు ముక్కలుగా చేసి రోటిలో వేసి మెత్తగా ముద్దలాగా దంచి బట్టలో వేసి పిండి రసం తీసుకోవాలి.

ఆ రసం ఎంత తూకముంటే అంత మంచి నువ్వులనూనె కలిపి

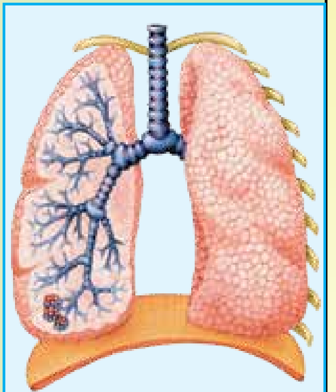


చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనెమిగిలే వరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని గోరువెచ్చగా స్నానానికి గంటముందుగా శరీరమంతా నూనె ఇంకిపోయేటట్లు రుద్ది ఆ గంటసేపు గతంలో మనం చెప్పుకున్న సర్వాంగవ్యాయామం రోజూ చేయవలసిన ఆసనాలు, ప్రాణాయామం ఆచరించాలి. ఆ తరువాత మనం తయారుచేసుకొన్న సుగంధస్నాన చూర్ణంతో ఒళ్ళంతా నలుగుపెట్టుకొని గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి.

ఇలా మనం వీటిని విడువకుండా సేవిస్తూవుంటే వందరోజుల్లో మన శరీరంలోని సమస్త రోగకారక పదార్ధాలు బహిష్కరించబడి మన కాలేయం అంటే లివర్ ఆరోగ్యవంతమై మనకు అపురూపమైన అందం, ఆరోగ్యం, ఆనందం, ఆయువు అనంతంగా పెరుగుతయ్.

ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకు - ఉత్తరేణి భస్మం

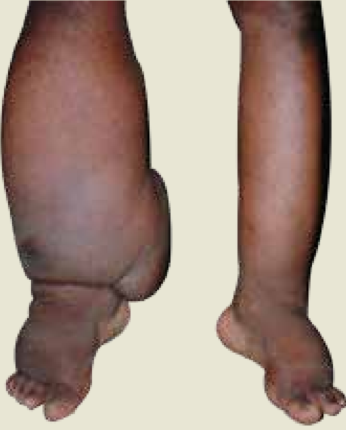


ఇక ఉత్తరేణివేళ్ళు తప్ప మిగిలిన చెట్టుభాగాలను ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి ఇనువ కళాయిలోవేసి కింద మంటపెట్టి, అట్లకాడతో తిప్పుతూ ఆముక్కలను బూడిద లాగా కాల్చి జల్లించి ఒకగాజు సీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ భస్మాన్ని పిల్లలకు మూడునాలుగు చిటికెల మోతాదుగా, పెద్దలకు పావు చెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే ఊపిరితిత్తులలో పేరుకొన్న కఫమంతా కరిగిపోతుంది. అలాగే గొంతులో, తలలో, అధనంగా నిండిన కఫభారం తగ్గిపోయి దగ్గు, జలుబు, దమ్ము, ఆయాసం పిల్లికూతలు ఇలాంటి ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ హరించిపోతయ్.

ఇలా ఎన్నో రకాలుగా మనల్ని కాపాడగల ఈ ఉత్తరేణి మొక్కలను సేకరించడానికి ఒకక్షణం కూడా ఆలశ్యం చేయకుండా అందరం కలసి వెళ్ళి వాటిని సేకరించుకుందాం. పదండి బయలుదేరుదాం.

నాగకేసరపొడి 3గ్రా, కవ్వమజ్జిగతో సేవిస్తుంటే స్త్రీల అతిమూత్రం వారంరోజుల్లో హుష్..!



బోదకాలు సమస్యకు బోలెడన్ని యోగాలు

బోదకాలు అంటే ఏమిటి? ఎన్నివిధాలు?



శరీరంలోని కొవ్వు మాంసము అనేధాతువులను ఆశ్రయించి పాదాలలో పుట్టేవాపును బోదకాలు లేక ఏనుగుకాలుఅంటారు. సంస్కృతంలో ఈ వ్యాధిని శ్లీపదవ్యాధి అనిపిలుస్తారు.

ఈ వ్యాధి ప్రధానంగా కఫ ప్రకోపంవల్ల కలుగుతుంది. వ్యాధి వచ్చినచోట నల్లగా రూక్షగా వ గుళ్ళతోకూడి తీవ్రమైన బాధకలగడంఅధికంగా జలం రావడంవంటి లక్షణాలుగల బోదకాలువ్యాధి వాతదోషంవల్ల వచ్చిందని తెలుసుకోవాలి. వ్యాధివచ్చినచోట చర్మం పసుపుపచ్చగా వుండటం, ఒళ్ళంతా తాపం జ్వరం కలగడం, వాపువున్నచోట మెత్తగా వుండటం మొదలైన లక్షణాలుగల బోదకాలు వ్యాధి పైత్యదోషంవల్ల ఏర్పడిందని తెలుసుకోవాలి. అలాగే వ్యాధి జనించిన చోట వాపుకలిగి వుండటం ఆ వాపు తెల్లగా నిగనిగలాడుతూ వుండటం కాలు చాలా బరువుగా గట్టిగా వుండటంవంటి లక్షణాలతో కూడిన బోదకాలు వ్యాధి కఫదోషం వల్ల ఏర్పడిందని తెలుసుకోవాలి.

బోదకాలు - ఎందుకొస్తుంది?



ఈ వ్యాధి క్యూలెక్స్ అనే దోమకాటు వలన వస్తుంది. నీరు నిలువవుండే గుంటలు, చెరువులు, సముద్రతీరాలు వంటి ప్రదేశాలల్లో ఈ దోమకాటువల్ల బాధపడుతున్న రోగులు ఎక్కువగా కనిపిస్తారు. ఈ దోమ మనిషిని కుట్టినప్పుడు దానివిషం రక్తనాళాల ద్వారా లింఫ్ గ్రంధులలో చేరి వాపు కలుగుతుంది. ఒకకాలుగాని రెండుకాళ్ళు గాని ఏనుగుకాలు వలే వాచి గట్టిపడతయ్.

బోదకాలు వ్యాధి - లక్షణాలు

ఈ వ్యాధి సోకినవారికి మాటిమాటికి జ్వరంవస్తూ, వ్యాధి పెరుగుతూ వుంటుంది. వీరికి గజ్జలలో వాపుపుట్టి క్రమంగా అది పాదాలలోకి దిగుతూ బోదకాలు వ్యాధిగా పరిణామం చెందుతుంది. అయితే చాలా తక్కువగా అతికొద్ది మందికి కేవలం పాదాలలోనేకాక చెవులకు, నేత్రములకు, మార్మాంగమునకు, పెదవులకు, ముక్కుకుకూడా సోకి ఆయా అంగాలు బోదకాలు లాగే లావుగా మారతయ్.

బోదకాలుకు - కరక్కాయ



కరక్కాయని ఆముదంలో వేయించి 3 నుండి 6 గ్రాములు వేడినీళ్ళలో లేదా అరకప్పు పాలతో రోజుకి రెండుసార్లు సేవిస్తుంటే క్రమంగా బోదవ్యాధి కుదురు తుంది. లేక

కరక్కాయలు ఆవనూనెలో ఒక రాత్రి నానబెట్టి ఒకపగలు ఎండబెట్టి భావనచేసి, బాగా ఎండిన తరువాత చూర్ణంచేసి నిలు వచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె లేక అరకప్పు ఏడుసార్లువడపోసిన ఆవుమూత్రంతో కలిపి సేవిస్తూవుంటే బోదకాలువ్యాధి కుదురుతుంది.

బోదకాలుకు - పరిసర మొక్కల చికిత్స

బొప్పాయి, ఆముదపాకులు, జిల్లేడుఆకులు, మునగ ఏదైనా ఒకదానిని ముద్దగా నూరి కొద్దిగా పసుపు కలిపి, నువ్వులనూనెతో గోరువెచ్చగా వేడిచేసి బోదకాలుపైన వేసి కట్టుకడుతూవుంటే 41 రోజులలో మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

దీర్ఘకాల బోదకాలుకు - దివ్యమైన యోగం

కరక్కాయ పెచ్చులు, ఉసిరిక పెచ్చులు, వేపగింజలలోనిపప్పు, సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి జల్లించి గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు క్రమంగా పెంచుకొంటూ, ఏడుసార్లు వడపోసిన ఒకకప్పు గోమూత్రంలో కలిపి అందులోనే ఒకచెంచా తేనెగాని, పాతబెల్లంగాని కలిపి ఆహారానికి గంటముందుగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా జ్వరంతో కూడిన పురాతన దీర్ఘకాల భయంకర ఏనుగు కాలు రోగంకూడా తగుతుంది.



తెల్లజిల్లేడుతో - తెలివిగలయోగం

మీప్రాంతంలో ముదురిన తెల్లజిల్లేడుచెట్టును చూసుకొని ఒకశనివారం నాడు చెట్టువద్దకు వెళ్ళి విధిపూర్వకంగా పూజచేసి మనసులోనే వ్యాధిగురించి చెప్పి రేపుఉదయంవచ్చి వేరుమీద బెరడు తీసుకుంటానని దయతో అంగీకరించమని ప్రార్ధించి చెట్టువేరుకు నీరుపోసి ఇంటికిరావాలి. ఆదివారం తెల్లవారుఝామునే లేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని సూర్యోదయానికి ముందే పరిశుభ్రంగా చెట్టువద్దకు వెళ్ళి ధూపదీపనైవేద్యములిచ్చి ఉత్తరం వైపు భూమిలో తవ్వి చెట్టుకు హానిజరగకుండా వేరుపైన వుండే తోలును కొడవలితో చెక్కి కావల్సినంత తీసుకొని తోలు తీసినచోట దట్టంగా ఆవుపేడపూసి తవ్విన మట్టిని గుంటనిండా పోసి పూడ్చి చెట్టుకు నీళ్ళుపోసి ఆవేరు బెరడును ఇంటికి తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి అతిమెత్తని చూర్ణం తయారు చేసుకోవాలి.

ఈ పొడిని గంజితో గుజ్జులాగానూరి బోదకాలుపైన పలుచగా రాయాలి. దీనివల్ల కొద్దిసేపు చురచురమనే మంట కలుగుతుంది. లోపలి చెడునీరు బయటకు వస్తుంటుంది. కంగారుపడకుండా లేపనంచేస్తుంటే క్రమంగా వాపు తగ్గిపోతుంది.

దీంతోపాటు పైన దీర్ఘకాల బోదకాలువ్యాధికి చెప్పిన యోగాన్ని లోపలికి సేవించడం మరచిపోకూడదు.

బోదకాలుకు - పథ్యం

పాతబియ్యం, ఉలవకట్టు, ఉల్లిపాయలు, కాకరకాయ, బీరకాయ, లేతముల్లంగి, పొన్నగంటికూర, వంకాయ, పొట్లకాయ, కొత్తిమీరి, పుదీనా, పెరుగుతోటకూర, ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ, ఆవుమూత్రం, త్రిఫలచూర్ణం సేవించాలి.

బోదకాలుకు - అపథ్యం

అతి మధురమైన పదార్ధాలు, చేపలు, మాంసము,గుడ్లు పుల్లటి పదార్ధాలు, బెల్లంతో చేసిన పిండి వంటలు తినడం, అతి చల్లటినీరు తాగడం, జీర్ణముకాని పదార్థాలు తినడం, పాలతో చేయబడు పదార్ధాలు సేవించడం నిషేధం.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు



శ్రీ నరేంద్రరెడ్డి, అమెరికా	రూ.10000.00
శ్రీమతి కె.వి.ఎన్.దుర్గ, తెనాలి	రూ.5000.00
శ్రీ.ఎ.మనోహర్, చిలకలూరిపేట	రూ.1500.00
శ్రీ కె.శ్రీనివాసరెడ్డి, పఠాన్‌చెఱువు,మెదక్	రూ.1116.00
శ్రీ పి.శోభ రవీంద్రరావు, తెనాలి	రూ.1100.00
శ్రీ వి.సుబ్బారావు, వి.మల్లేశ్వరి, విజయవాడ	రూ.1000.00
శ్రీ వి.వి.ఎస్.సుబ్రహ్మణ్యం, మోతీనగర్,హైదరాబాద్	రూ.600.00
శ్రీ కొండెపాటి హనుమయ్య, విజయవాడ	రూ.500.00
శ్రీమతి సరోజినీదేవి, గాంధీనగర్, సికింద్రాబాద్	రూ.500.00
శ్రీ కె.కృష్ణారెడ్డి, చిత్తూరు	రూ.500.00
శ్రీమతి జి.వరలక్ష్మి, పంజాబ్	రూ.500.00
శ్రీమతి ఎం.జయలక్ష్మి, విజయనగరం	రూ.300.00
శ్రీ బి.లీలాకృష్ణ ఫ్యామిలి, విజయవాడ	రూ.200.00
శ్రీ కూచిభోట్ల పూర్ణయ్య శాస్త్రిగారు	రూ.200.00
శ్రీ నడికట్ల పార్ధసారథి, ఇబ్రహీంపట్నం	రూ.200.00
శ్రీమతి శ్యామల, కడప	రూ.200.00
శ్రీముత్యాల సాంబశివరావు, తాడేపల్లి	రూ.200.00
శ్రీ సీతారామి రెడ్డి, నల్లపాడుగుట్ట, గుంటూరు	రూ.200.00
శ్రీ టి.ఎస్.సుబ్రహ్మణ్యం, ప్రొద్దుటూరు	రూ.200.00
శ్రీమతి కిరణ్‌మయి, సికింద్రాబాద్	రూ.200.00
శ్రీ ఎస్.శ్రీధర్, బంజారాహిల్స్	రూ.200.00
శ్రీ బి.ఎస్.కె.సాయి, బెంగుళూరు	రూ.200.00
శ్రీమతి రమాదేవి, మధురానగర్, హైదరాబాద్	రూ.200.00
శ్రీ సిహెచ్.జి.ఎస్.శాస్త్రి, మలక్‌పేట	రూ.200.00
శ్రీ సిహెచ్.శివలక్ష్మి, మలక్‌పేట	రూ.200.00
శ్రీ సిహెచ్.కాశ్యప్, మలక్‌పేట	రూ.200.00
శ్రీ గొల్లపూడి సూర్యారావు	రూ.200.00
శ్రీ తన్నీరు వెంకయ్య,పెదనింద్రకొలను	రూ.200.00
శ్రీమతి వల్లూరు రామలక్ష్మి,తణుకు	రూ.200.00
శ్రీమతి కొల్లిపరలక్ష్మిగారు ,తాడేపల్లిగూడెం	రూ.200.00

క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటి క్రూరవ్యాధులు కబళించబోతున్నయ్ ఏ ముందు జాగ్రత్తలతో ఆ వ్యాధులను ఎదిరించాలో తెలుసుకుందాం

ఒకటి లేదా రెండు దశాబ్దాలలో పేదాధనిక, ఆడమగా తేడాలేకుండా ఇంటింటిని ప్రతి మనిషిమనిషిని క్రూరాతిక్రూరంగా కబళించడంకోసం క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటి రోగాలు ఇప్పటికే శరీరాల్లో చేరిఉన్నయ్ ఆ వ్యాధులు విజృంభించకముందే వాటినెలా నాశనం చేయాలో ఏమూలికలను ఎలా ప్రయోగించాలో తెలుసుకుందాం....గెలుచుకుందాం.



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్,
ఎం.డి.(ఆయుర్వేద)

ఎటుచూసినా విషాలే





ప్రాచీన భారతీయుల జీవితంలో ఎటుచూసినా అమృతమే వుండేది. ఏ వైపు నుండి కూడా రోగాలు ప్రవేసించడానికి వీలులేని విధంగా ఆనాటి జీవన విధానం ఒక ఉక్కు కవచంలాగా నాటి ప్రజలను కాపాడింది.ఈనాడు ఎటు చూసినా విషం మానవజీవితాన్ని మారణహోమం చేస్తూంది. నిత్యజీవితంలో అవసరంకోసం అంగళ్ళనుండి కొనితెచ్చి వాడే ప్రతిపదార్థం విషాలతో నిండి వుంది. నిద్రలేచింది మొదలు, నిద్రపోయేవరకు పుట్టింది మొదలు గిట్టేవరకు ప్రతిక్షణం ఏదో ఒకరూపంలో ఇంగ్లీషు విషాన్నే ఉపయోగిస్తున్నాం. ఆఖరకు మాట్లాడే మాటల్లో కూడా అధికశాతం ఆ అప్రాచ్యపు పదాలనే వాడుతున్నాం.





ఉదాహరణకు నిద్రలేవగానే తాగే బెడ్‌కాఫీ బెడ్‌టీలు, దంతధావనకు వాడే పేస్ట్‌లు, నెత్తికిపెట్టే షాంపులు, వంటికి రుద్దే సబ్బులు, ముఖానికి పులిమే క్రీములు, గోళ్ళకు,పెదవులుకు వేసే రంగులు, బట్టలుతికే సబ్బులు, పాత్రలు తోమే పౌడర్లు, దోమల నివారణకు వాడే సాధనాలు, ఫ్రిజ్‌లలో నిలువవుంచిన ఆహారపదార్థాలు, పంటపొలాలకు వేసే పురుగుల మందులు ఇలా నిత్యజీవితంలో వాడుతున్న ప్రతి పదార్థం పాశ్చాత్య విషరసాయనాలతో నిర్మాణమై రోజురోజు శరీరంలోని అణువణువులోకి చొచ్చుకుపోతూ క్రమంగా క్యాన్సర్ మధుమేహం, చర్మరోగాలు, మూత్రపిండరోగాలు, కాలేయవ్యాధులు, గుండె వ్యాధులు, స్త్రీలకు గర్భాశయ, అండాశయ వ్యాధులు కలిగిస్తున్నయ్. ఈ విషమపరిస్థితుల నుండి తప్పించుకోలేక యౌవన ప్రాయం నుండే స్త్రీపురుషులంతా వ్యాధినిరోధక శక్తిని కోల్పోతూ దీర్ఘవ్యాధులకు గురౌతున్నారు. ఈ విపత్కర విషపరిణామాలను యుద్ధప్రాతిపదికపైన ఎదిరించకపోతే మానవ మనుగడే ప్రశ్నార్థకమౌతుంది.





మద్యపానం - మాంసాహారం



పైన తెలిపిన వివిధరకాల విషపదార్థాల వాడకంతో బలహీనపడిన శరీరాలు మద్యపాన మాంసాహారాలతో మరింతగా నాశనమై పోతున్నయ్. ఈ నాడు ఆధునిక నాగరికత పేరుతో అధికశాతం మంది మద్యపానం అనేది మనిషి గొప్పతనానకి గీటురాయిగా భావిస్తున్నారు.

చలిదేశాలలో శరీరానికి వేడిపుట్టడం కోసం బ్రాందీ, విస్కి, రమ్‌వంటి మత్తు పానీయాలను విదేశీ ప్రజలు సేవిస్తుంటారు. ఉష్ణమండలమైన భారతదేశంలో నివశించే ప్రజలు తమ శరీరానికి చల్లదనం కలిగించే మజ్జిగ, కొబ్బరినీళ్ళు, పండ్లరసాలు వంటి పానీయాలు మాత్రమే సేవించాలి. కాని విదేశీ విషపుమత్తు బాగా తలకెక్కిన భారతప్రజలు ఇంగ్లీషువాళ్ళ నుండి ఎన్నో దురాచారాల ను అరువుతెచ్చుకున్నట్లే ఈ మద్యపాన దురలవాటుకు కూడా బానిసలైపోయ్యారు



మనదేశంలో ఎప్పుడైతే మద్యపానం సేవించేవారి సంఖ్య పెరిగిందో దాంతోపాటే అనుహ్యంగా మాంసముతినే అలవాటు కూడా పెరిగిపోయింది. చనిపోయిన మృతకళేబరాలను కొనితెచ్చుకొని మసాల కలిపి వండి తింటూ తమ శరీరాలను మృతకళేబరాలతో నింపిన స్మశానాలుగా మార్చుకొంటున్నారు. క్రూరవ్యాధులు శృతిమించడానిక ఈ అలవాట్లు కూడా ప్రధాన కారణాలే.

క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా - ఎలా రక్షించుకోవాలి ?

దేశీయ జీవన విధానం దివ్యమైన ఆరోగ్య సాధనకు ప్రధానం



ఏ వ్యాధి నుండి సురక్షితంగా బయటపడాలన్నా, ఏ వ్యాధి రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నా, జీవన విధానాన్ని సరిదిద్దుకోవడం ఒక్కటేప్రధాన మార్గం వందల ఏండ్ల పరాయి పాలనలో భ్రష్టాచారాలను సంక్ర మించుకున్న భారతీయులు తమతండ్రులు తాతలు ఆచరించిన క్షేమజీవన పద్ధతులను విడనాడి, పరాయి జాతుల జీవన విధానానికి అలవాటు పడి అన్ని విధాలుగా పతనావస్థకు చేరుకున్నారు.

ఆహార విహార వ్యవహార ధర్మాలను దేశీయవాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మార్చుకోగలిగితేనే మనకు భద్రత, సౌఖ్యము, శాంతి లభిస్తయ్. ఆరోగ్య రక్షణకు అనువైన జీవనవిధానమే ప్రధానంగాని ఔషధాలు వాడటంకాదు.

ఆహార మార్పులు - ఆరోగ్య తీర్పులు



కచ్చితంగా ఉదయం తొమ్మిదిగంటలలోపు మొదటి భోజనం, రాత్రి ఎనిమిది గంటల లోపు రెండవభోజనం ముగిం చాలి. మధ్యాహ్నంఅల్పా హారం సేవించాలి. నిలు వ వుంచిన ఆహార పదార్థా లు ఫ్రిజ్‌ లోని పదార్థా లు, అతిచల్లని, అతివేడి పదార్థాలు, అరగని పదార్థాలు, కాలవిరుద్ధమైన పదార్థాలు, వారివారి శరీరతత్వానికి సరిపడని పదార్థాలు వెంటనే మానుకోవాలి. ఆహారం సేవించేటప్పుడు ఆహారంమీదనే మనసును కేంద్రీకరించాలి టి.విలు చూస్తు భోజనం చేయకూడదు. విధిగా మాంసాహారాన్ని పూర్తిగా తొలగించాలి. ప్రతిముద్ద మెత్తగా నమిలిన తరువాతే మింగాలి. పురుగుల మందులతో పండించిన ఆహారపదార్థాలు మాని, సేంద్రియ ఎరువులతో పండించిన పదార్థాలను సేవించడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఆరోగ్యహారం - అనువైన విహారం



విహారం అంటే జీవన చర్యలు. తెల్లవారుఝామున బ్రాహ్మీముహుర్తంలోనాలుగు లేక ఐదుగంటల మధ్య నిద్రలేవడానికి రాత్రి పది లేదా పదకొండు గంటల మధ్య నిద్రించడానికి అలవాటు పడాలి. నిద్రమాత్రలు మింగకుండా సహజమైన నిద్ర కలిగేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి. చలికాలంలో రోజుకు ఒకసారి, వర్షాకాలంలో మూడురోజులకు ఒకసారి, వేసవిలో పదిహేను రోజులకు ఒకసారి మాత్రమే ఆరోగ్యవంతులైన ఆలు మగలు సంసారంలో పాల్గొనాలి.

రోగులు వారివారి శక్తిని బట్టి అతితక్కువగా మాత్రమే సంసారం చేయాలి. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు మనసు ఆందోళనతో నిండినప్పుడు, గాఢమైన కోరిక లేనప్పుడు శరీరం అలసటగా, బడలికగా, నిస్సత్తువుగా ఉన్నప్పుడు సంభోగంలో పాల్గొనకూడదు. తమ శక్తికి స్థాయికి మించిన బాధ్యతలను, కార్యక్రమాలను, కోరికలను నెత్తిమీద పెట్టుకోకూడదు.

వ్యవహారం - ఆరోగ్య విహారం



జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక మంది వ్యక్తులతోను, అనేక సంఘటనలలోనుప్రవర్తించే తీరునే వ్యవహారం అంటారు. అందరితో ప్రియంగాప్రేమగా మాట్లాడాలి. ఇతరులను తక్కువగా భావించి పరుషమైన పదజాలంతో దూషించ కూడదు వయసుతో, జ్ఞానంతో అనుభవజ్ఞులైన పెద్దలను, గురువులను గౌరవించాలి. మదం, మోహం, మాత్సర్యం వంటి అస్వాభావిక మానసిక రుగ్మతలకు గురికాకుండా ఎల్లవేళలా మనసును అదుపు చేసుకోగలగాలి.

సలహాలకు E-mail : andarikiayurvedam@gmail.com
ద్వారా డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్ గారిని సంప్రదించండి

పెసరపప్పు కట్టు మూడుపూటలా ఒకకప్పు
తాగుతుంటే అంగంలో అడ్డుపడ్డరాళ్ళు హుష్..!

క్యాన్సర్ కారక విషాలను - ఎలా నిర్వీర్యం చేయవచ్చు?

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ఎప్పుడో రాబోయే వ్యాధులు గురించి ఇప్పడే ఎందుకు ఆలోచించాలని, వచ్చినప్పడు చూసుకోవచ్చులే అని అశ్రద్ధ వహించవద్దు. క్రూరవ్యాధులు బయటపడటమంటే అవి ఎప్పటినుండో శరీరంలో పుట్టి పెరుగుతున్నాయని అవి బాగా బలాన్ని పుంజుకున్న తరువాతే బయటపడుతున్నాయని, బయటపడిన తరువాత వాటికి బలికావడంతప్ప వాటినుండి పూర్తి గా బయటపడటం అసాధ్యమని తెలుసుకోండి. అశ్రద్ధ, అజ్ఞానం, అమాయకత్వం, అనవగాహన, అయోమయం, అర్ధజ్ఞానం మొదలైన కారణాలవల్ల మానవులు చురుకుదనాన్ని, చైతన్య గుణాన్ని కోల్పోయి సత్యదర్శనం చేయలేక స్వయంకృతాపరాధాలతో తమ బంగారు భవితను తామే బలితీసుకుంటుంటారు. మా ప్రియపాఠకులు అలా కాకూడదని ప్రేమపూర్వక హెచ్చరిక చేస్తున్నాం.

తులసి దళాలు - ఆరోగ్య సైనిక దళాలు



ప్రియబంధువులారా! పదేపదే తులసి ఔన్నత్యం గురించి మీకువివరిస్తూ ఉన్నా కూడామీలో చాలా మంది పాటించడంలేదు. మీరు పాటించేంతవరకు మిమ్మల్ని వదలి పెట్టకుండా చెబుతూనే వుంటాం.

ఒకరాగి చెంబులో ఒక గ్లాసు మంచినీరుపోసి సాయంత్రం ఐదు గంటల లోగ కృష్ణతులసి చెట్టును పూజించి దానినుండి ఐదు దళాలు తీసుకొని ఆ నీటిలోవేసి రాగి మూతపెట్టి ఉదయం వరకు కదిలించకుండా వుంచాలి. ఉదయంపూట కాలకృత్యాలు పూర్తి అయిన తరువాత తులసికి నమస్కరించి ఆ తులసి తీర్థాన్ని కుటుంబ సభ్యులంతా పరగడుపున ఒక్కొక్కరు మూడు ఉద్ధరిణల మోతాదుగా సేవించాలి. కనీసం అరగంట వరకు మరేమి సేవించకూడదు.

ఆరోగ్య నేత్రం - ఆవుమూత్రం



దేశవాళీ ఆవులు పంటపొలాలలో, కొండలపైన, గుట్టలపైన తిరిగి మేసే ఆవులు ఉదయం పోసే మొదటిమూత్రాన్ని ముందుగా కొంచం వదిలి మట్టిపాత్రలో మూత్రాన్ని పట్టుకొని ఏడుసార్లు వడపోసి మట్టికుండలోనే ఉంచి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్నమంట పైన మూడువంతుల మూత్రం మరిగిపోయి ఒకవంతు మిగిలిన తరువాత దించి వడపోసి చల్లార్చి గాజుపాత్రలో నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా రెండులేక మూడుచెంచాల మోతాదుగా పెద్దలు, ఒకచెంచా మోతాదుగా పిల్లలు అరకప్పు మంచినీటితో కలిపి అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు మంచి తేనె కలిపి సేవిస్తూవుండాలి.

ఈ విధంగా ఒకసంవత్సరకాలం సేవించేటప్పటికి శరీరంలో ఎన్నో సంవత్సరాలుగా పేరుకొన్న సమస్త రోగకారక విషపదార్థాలు నిర్మూలించబడి శరీరానికి మంచి కాంతి వర్చస్సు కలిగి నిర్మల దేహులౌతారు.

భారతపుత్రి శేనం జ్యోతిరత్నం అనుభవాలు



పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. గురువర్య నేను ప్రతిరోజు టీ.విలో మీ ఆయుర్వేద కార్యక్రమం క్రమం తప్పకుండా చూస్తుంటాను. ఎన్నోఏళ్ళుగా మరుగునపడిన ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని బయటికి తీసుకువచ్చి అందరికి అందుబాటులోకి తెచ్చారు. ఎటువంటి వ్యాధికైనా డాక్టర్లతో పనిలేకుండా మనకు దొరికే మూలికలతో ఎలా నయం చేసుకోవాలో తెలియజేశారు. మావారు చికెన్ వ్యాపారం చేయడంవల్ల తనచేతివేళ్ళలోపలి వరకు ఎలర్జి వచ్చింది. ఎన్ని మందులు వడినా ఎన్ని హాస్పిటల్స్‌కి వెళ్ళినా వ్యాపారం మానివేస్తేనే కాని తగ్గదు అని చెప్పారు. నేను మీరు చెప్పిన విధంగా వేపాకు, ఆవాలనూనెతో కాచిన నూనెను ఉపయోగించాను. మావారికి ఎలర్జి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఇంకా అరుగుదలకి కరక్కాయపొడి, సోంపుతో పొడి తయరుచేసి వాడాము. కలబందహల్వ, పండ్లపొడి, ఉసిరిక కాయలతో పచ్చడి, చెవిపోటుకు గుంటగలగర రసం, బలహీనతకు ద్రాక్షారసం వాడాము ఇవన్నీ మాకు ఎంతగానో పనిచేస్తున్నాయి. మనచుట్టూ వుండే ప్రతిమొక్క మనకు ఉపయోగపడే ఔషధమని తెలుసుకోగలుగుతున్నాం - శేనం జ్యోతిరత్నం, రావులపాలెంమండలం, ఊబలంక,తూర్పుగోదావరిజిల్లా

ముకుళ ముద్రతో ముచ్చటైన మురిపాల జీవితం

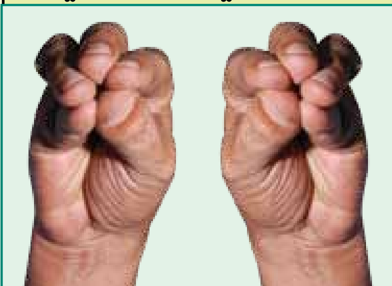
ముకుళ ముద్ర

మానవశరీరం పంచమహాభూతాలతో నిర్మాణమైందని వాటిశక్తితోనే నడుస్తూ వుంటుందని గతంలో అనేకసార్లు చెప్పుకున్నాం. ఈ పంచభూత నిర్మితమైన శరీరంలో ఏడు ప్రధాన చక్రస్థానాలు ఏర్పడి ఉంటయ్. ఆ స్థానాలనే ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు గ్రంథులు అని నిర్వచించారు. ఈ చక్రాలు లేదా గ్రంధులు సక్రమంగా వాటివాటి విధులను నిర్వర్తిస్తూవుంటే శరీరానికి ఏ వ్యాధి కలుగదు. అయితే మన జీవన విధానంలో వచ్చిన పెను మార్పుల వల్ల ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే అనేక రకాల విషాలు ఆ గ్రంథి స్థానాలలో చేరి వాటిని అస్తవ్యస్తం చేయడంవల్ల గ్రంధుల చర్యలు సక్రమంగా జరుగక వాటిల్లో విపరీతచర్యలు ప్రారంభమై శరీరానికి హానికలిగించే రసాలు, రసాయనాలు ఉత్పన్నమై అనేక వ్యాధులను కలిగిస్తయ్.

అందువల్ల వ్యాధుల నుండి విముక్తి చెందాలని కోరుకునేవారు ఏ వ్యాధి రాకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుకునేవారు ఈ దిగువచెప్పే ముద్రను నియమబద్ధంగా పాటించి తద్వారా మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.

ముకుళముద్ర ఎలా వేయాలి

రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందుగా నేల పైన చాపలేదా బట్టపరచి తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని ఈ ముద్రను ఆచరించాలి. క్రింద కూర్చోలేని పెద్దలు, వృద్ధులు తగిన ఆసనం పైన కూర్చొని పాటించవచ్చు.



ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా మోచేతులవద్ద వంకర లేకుండా రెండు చేతులు ముందుకు చాచి ఐదువేళ్ళను సగభాగానికి క్రిందికి వంచి బొటనవేలి కొనకుచుట్టూ మిగిలిన నాలుగు వేళ్ళకొనలు ఆనించివుంచి వెన్ను నిటారుగా నిలిపి కళ్ళు మూసుకొని తన శరీరంలోపల జరగవలసిన, జరుగుతున్న మార్పులను మానసికంగా ధ్యానించాలి.

పైన తెలిపిన విధంగా వేళ్ళను ముకుళింపచేసి ముకుళముద్ర వేయగానే ఆక్షణం నుండే వేళ్ళ కొనలవద్ద జుమ్ జుమ్ జుమ్ అని లాగుతున్నట్లుగా తన శరీరంలో ఏదో చర్య జరుగుతున్నట్లుగా తెలుసుకోవాలి. ఈ ముద్రను కొనసాగిస్తూ తన శరీరంలోని అన్ని చక్రస్థానాలైన గ్రంథులలో పేరుకొన్న సర్వ మలిన విషపదార్థాలు కరిగిపోతున్నట్లుగా ఆయా గ్రంథులు పరిశుభ్రమౌతున్నట్లుగా భావనచేయాలి. మనసును ఇతర విషయాలపైకి పోనివ్వకుండా మనోనేత్రంతో శారీరక అంతర్భాగాలను దర్శిస్తూ పైన తెలిపినట్లు భావనచేయాలి.

ముకుళముద్ర ఎంతసేపు వేయాలి?

ఈ ముద్రను ఐదు నిమిషాల కన్నా ఎక్కువసేపు ధరించడం కష్టమౌతుంది. అప్పటికే చేతుల వేళ్ళల్లో వేళ్ళ నరాలలో నొప్పి మొదలౌతుంది. కాబట్టి మూడుపూటలా పూటకు ఐదు నిమిషాల పాటు ఈ ముద్రను ధరించండి.

ముద్రా ఫలితాలు

నియమం తప్పకుండా రోజూ మూడుపూటలా ఈ ముద్రను ధరిస్తూ వుంటే మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞా, సహస్రార చక్రస్థానాలలో పేరుకున్న మలినాలు సమూలంగా బహిష్కరింపబడతయ్. తద్వారా సర్వావయవాలు తిరిగి సహజశక్తిని పొందుతూ పునరుజ్జీవనం చెందుతయ్. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో మంచానపడిన వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ధైర్యంతో ఆత్మవిశ్వాసంతో మహాఋషులను తలచుకొని నియమబద్ధంగా మంచంపై పడుకొని ఉన్నా కూడా ఈ ముద్రను ధరించి మంచి ఫలితం పొందవచ్చు. రోజూ నీటిద్వారా, ఆహారంద్వారా, గాలిద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే అనేకరకాల విషపదార్థాలు ఈ ముద్రవల్ల దహనమైపోయి శరీరంలో వ్యాధి నిరోధకశక్తి అనూహ్యంగా పెరుగుతుంది.

మా ప్రియపాఠకులు ఈ ముద్రను ఆచరించి ఆరోగ్యలాభాన్ని పొంది ఆ అనుభవాన్ని అందరికి పంచిపెట్టాలని వారికి అనుశాసన చేస్తున్నాం.

కసివింద గింజలపొడి 3గ్రా, తేనె 5గ్రా కలిపి తింటుంటే దీర్ఘకాల బహుమూత్రం హుష్..!



అమృత ముద్రతో ఆయురారోగ్య సౌభాగ్యం

అమృత ముద్ర

ప్రియమైన ఆయుర్వేద బంధువులారా! మన శరీరమంతా మూడు లక్షలయాభైవేల నాడులు నిర్మాణమై వున్నయ్. వాటిలో డెభైరెండువేల నాడులు అతి ప్రధానమైనవి. అందులో ఇడానాడి, పింగళానాడి, సుషుమ్నా అతిముఖ్యమైనవి. ఈ నాడుల గుండా నిరంతరం రక్తం, ప్రాణవాయువు, సంచరిస్తూ శరీర పురోభివృద్ధికి సహకరిస్తుంటయ్.

రోజూ మనం సేవించే ఆహారపదార్థాల ద్వారా, నీటిద్వారా, గాలిద్వారా అనేక విషపదార్థాలు శరీరంలో చేరుతూ క్రమంగా రక్తాన్ని ఆశ్రయించి నాడులలోనికి చొచ్చుకుపోయి శరీరమంతా వ్యాపించి అక్కడక్కడా గడ్డలు కట్టి రక్తప్రసరణకు, వాయు ప్రసరణకు ఆటంకం కలుగుతుంటుంది. ఆ కారణంగానే రక్తపోటు, గుండెపోటు, పక్షవాతం, మూర్ఛ మొదలైన అనేక రకాల నాడీ సంబంధ వ్యాధులు ఏర్పడుతూ మానవజీవితాన్ని దుర్భరంగా మారుస్తయ్. ఈ చెడు పదార్థాల కూటములను కరిగించడానికి మనం ఎన్నెన్నో రకాల ఔషధాలు వాడుకుంటున్నాం. ఆ ఔషధాలకన్నా ఈ అమృతముద్ర అత్యంత శక్తివంతమైనదని మీరు తెలుసుకొని ఆచరించాలి. నాడులు పూర్తిగా శుద్ధిచెందితేనే సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం కలుగుతుందని మరవకండి.

అమృతముద్ర ఎలా వేయాలి ?

ముందు ముద్రలో చెప్పిన విధంగా క్రిందకూర్చోగలిగినవారు నేల పై కూర్చొని, అలా కూర్చోలేని వారు ఏదోఒక ఆసనంపై కూర్చొని రెండుచేతులను వంకర లేకుండా చాచి, వెన్ను నిటారుగా వుంచుకొని మనసును ఏకాగ్రతగా నిలుపుకొని ఈ ముద్రవేయడం ప్రారంభించాలి.

క్రిందిచిత్రంలో చూపినవిధంగా ఎడమచేతి వేళ్ళల్లో మధ్యవేలును సగానికి కిందికి వంచి దాని కొనవద్ద ఉన్న గోటి అంచుపైన బొటనవేలు



ను వుంచి మిగిలిన మూడు వేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. తరువాత కుడిచేతి వేళ్ళల్లో ఉంగరం వేలును సగానికి క్రిందికి వంచి దాని కొనకు బొటనవేలు కొనును ఆనించి ఉంచాలి.

ఇలా ముద్రను ధరించిన క్షణంలోనే వేళ్ళ కొనలవద్ద ఏదో చర్య జరుగుతున్నట్లు నాడులలో ఏదోశక్తి ప్రవేశిస్తున్నట్లు మీ స్వానుభవంతో మీరు తెలుసుకోవచ్చు. అలా తెలుసుకొంటూ కనులు మూసుకొని మనోనేత్రంతో శరీరంలోని అంతర్గత నాడులపైన దృష్టిని నిలిపి ఆనాడులలో గడ్డ కట్టుకొని ఉన్న వ్యర్థ విషపదార్థాలు కరిగి నీరై బహిష్కరింపబడుతున్నట్లుగా తద్వారా నాడీమండలం పరిశుభ్రమై రక్తప్రసరణా, వాయుప్రసరణా సక్రమంగా జరుగుతున్నట్లుగా బలంగా నిరంతరభావన చేయాలి. మనసును అటూఇటూ వెళ్ళనివ్వకూడదు.

అమృతముద్ర ఎంతసేపు వేయాలి?

ఈ ముద్రను రోజూ మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందు లేదా, ఆహారానికి తరువాత ఒకగంటాగి పూటకు పదినిమిషాల చొప్పున ధరించాలి.

అమృతముద్ర ఫలితాలు

ప్రియమిత్రపుత్రబంధుజనులారా! ఎవరు ఈ ముద్రను నియమం తప్పకుండా ఆచరిస్తారో వారి శరీరంలో కలిగే అద్భుతమైన మార్పులు అనంతకోటి లాభాలు ఎవరికి వారు అనుభవిస్తే తప్ప మేము వర్ణిస్తే అర్థమయ్యేవికావు ఉదయంపూట పదినిమిషాలపాటు ఈ ముద్రను ధరిస్తే ఆ రోజంతా నీరసం, నిరుత్సాహం, బలహీనత, అలసట, మందబుద్ధి లేకుండా జీవశక్తితో చైతన్య వంతంగా తమతమ కార్యకలాపాలలో చురుకుగా, చలాకీగా పాల్గొనవచ్చు. మరలా సాయంత్రం ఈ ముద్రను ధరిస్తే తెల్లవారే వరకు ఏ ఆటంకం లేకుండా ప్రశాంతమైన నిద్రాసుఖాన్ని అనుభవించవచ్చు.

పైన తెలిపిన అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారు ఈ ముద్రద్వారా క్రమక్రమంగా ఆయావ్యాధుల నుండి బయటపడవచ్చు. ఈ ముద్రవల్ల కలిగే నాడీచైతన్యంతో బుద్ధిమాంద్యత, మతిమరుపు, మొదలైన మానసిక జాడ్యాలు అంతరించిపోయి ప్రజ్ఞ, ధారణాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, అమోఘంగా పెరుగుతయ్. ఇంకా ఎన్నెన్ని లాభాలు కలుగుతాయో ఆచరించిన వారు వారి అనుభవాన్ని లేఖల ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

కందుల కషాయం రెండుపూటలా ఒకకప్పు తాగుతుంటే మూత్రదోషాలు హుష్..!

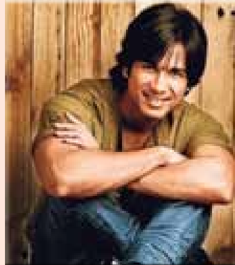
అందచందాల ఆయుర్వేద జీవన మకరందాలు-2

నేత్ర సౌందర్యం – రేచీకటి



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరీమణులారా! ఆవునెయ్యి ఒకచెంచా, దోరగా వేయించిన మిరియాల పొడి పావుచెంచా, కండచక్కెరపొడి రెండుచెంచాలు, ఈ మూడింటిని కలిపి రోజూ పరగడుపున రెండువారాల పాటు తింటుంటే రేచీకటి సమస్య తగ్గిపోతుంది.

యౌవనసౌందర్యం – వీర్యవృద్ధి



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరులారా! తగినంతమినపప్పు ఒకరాత్రి మంచి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం చేతితోబాగా పిసికి పొట్టుతీసివేయాలి. పప్పునుఎండబెట్టి చిన్నముక్కలుగా నలగ్గొట్టి కొద్దిగా నేతితో దోరగావేయించి దంచి పొడిచేసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూఒకపూట లేదా రెండుపూటలా అవసరాన్నిబట్టి రెండుచెంచాలపొడి ఒకగ్లాసు పాలల్లోవేసి ఉడకపెట్టి తగినంత కండచక్కెరపొడి కలిపి తాగుతూవుంటే అపారమైన వీర్యవృద్ధికలిగి యౌవనం స్థిరపడుతుంది.

గర్భిణీ వాంతులకు – ఘనమైనయోగం



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరీమణులారా! ధనియాలు 40గ్రా, తీసుకొని నలగ్గొట్టి పావులీటరు మంచినీటిలోవేసి సగం కషాయం మిగిలేటట్లు మరగపెట్టండి. పాత్రనుదించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి గోరువెచ్చగా తాగాలి. ఈవిధంగా రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే గర్భిణీస్త్రీలకు వచ్చేవాంతులు ఆగిపోతయ్. ఆకలికూడా బాగా పెరుగుతుంది.

చనుబాలవృద్ధికి – చక్కనియోగం



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరీమణులారా! వేయించిన జీలకరపొడి 100గ్రా, వేయించకుండా ఉన్న పచ్చిజీలకరపొడి 100గ్రా, కండచక్కెరపొడి 100గ్రా ఈ మూడింటిని కలిపి ఒకగాజు సీసాలో నిలువ చేసుకోండి. రోజూ రెండులేదా మూడుపూటలా ఒకచెంచాపొడి మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీళ్ళలో కలుపుకొని తాగుతుంటే రెండుమూడు వారాలలో తల్లిపాలు పెరుగుతయ్.

గర్భస్రావాన్ని ఆపే – అద్భుతయోగం



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరీమణులారా! అతిమధురం, లొద్దుగ చెక్క, ఉసిరికకాయ బెరడు సమ భాగాలుగా కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. ఒక చెంచా పొడి మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడిపాలతో కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే ఏడురోజులలో గర్భం స్థిరపడుతుంది. అవసరమైతే మరోక వారంపాటు కూడా ఉపయోగించవచ్చు . ఇబ్బంది వుండదు.

లింగవ్రణాలకు – శృంగభంగయోగం

ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరులారా! నల్లజీలకర, కరక్కాయ పిందెలు సమానభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసుకొని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రిపూట తగినంత చూర్ణంతీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి పుండ్లపైన లేపనంచేస్తుంటే స్త్రీపురుషులకు మర్మాంగం పైన వచ్చేపుండ్లు అతిత్వరగా మానిపోతయ్.

పల్లేరు కషాయంలో చక్కెర10గ్రా, తేనె10గ్రా కలిపి తాగుతుంటే మూత్రంలో మంటలు, బిగింపు హుష్..!



వీర్యకణాల వృద్ధికి అనివార్యమైన యోగం

ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరులారా! తగినంత వాము అంటే ఓమ తీసుకొని రోట్లోవేసి దంచి ఆగింజలను చాటలోపోసి చెరిగి పొట్టును తీసివేయాలి. తరువాత ఇలా పొట్టుతీసిన వాముపప్పు 40గ్రాములు ఒకపాత్రలోపోసి అందులో ఆవుపాలు రెండులీటర్లు కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన పాలుఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి పాత్రను దించి ఎండబెట్టాలి. ఆ తరువాత ఎండినపప్పును మెత్తగా దంచిపొడిచేసి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజు పూటకు 5గ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే స్వప్నస్కలనం 30 రోజులలో తగ్గడమేకాక నపుంసకదోషం కూడా హరించి వీర్యంలో జీవకణాల ఉత్పత్తి పెరిగి వీర్యబలం కూడా చేకూరుతుంది.

చర్మసౌందర్యం - మొండిదురదలు



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరులారా! వాము20గ్రా, పసుపు10గ్రా, పొంగించిన వెలిగారం 10గ్రా తీసుకొని వీటిని మంచినీటితో మెత్తని గుజ్జులాగానూరి శరీరానికి పట్టించాలి.

పట్టించినతరువాత రెండుగంటలాగి వేడినీటితో స్నానంచేయాలి. ఇలా క్రమంతప్పకుండా ఐదారురోజులపాటు చేస్తుంటే ఎంతభయంకరమైన మొండి, జగమొండి దురదలైనా తగ్గుతయ్.

సంతానసౌందర్యానికి సహజమైన యోగం



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరీమణులారా! నల్లతుమ్మచెట్టుకు పూజచేసి నమస్కరించి దాని లేత ఆకులు తీసుకొని నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించినపొడి 100గ్రా, తామర గింజలపొడి 20గ్రా,పటికబెల్లంపొడి 60గ్రా తీసుకొని మూడింటిని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

స్త్రీలు గర్భంధరించిన నాలుగవమాసంనుండి రోజు ఉదయం పరగడుపున అరచెంచా పొడి ఒకకప్పు గోరువెచ్చని ఆవుపాలతో కలిపి తాగుతూవుంటే మహాసౌందర్యవంతమైన సంతానం కలగుతుంది.

దంతసౌందర్యానికి దారుఢ్యమైనయోగం



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరులారా! సుద్దపొడి 50గ్రా, చిన్నఏలకుల గింజలపొడి 20గ్రా, తినేకల్లుప్పుపొడి 30గ్రా కలిపితే అద్భుతమైన దంతచూర్ణం తయారౌతుంది.

ఈపొడితో రెండుపూటలా పళ్ళుతోముతూవుంటే దంతవ్యాధులన్ని క్రమంగా హరించిపోయి ఎల్లవేళలా పండ్లు తెల్లగా తళతళలాడుతూ అందంగా వుంటయ్.

ఏల్చూరిగారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాల లోనూ వందలమంది నకిలీ దొంగవ్యాపారులు మాసంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీ బోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం. - జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం

పచ్చిపసుపు 5గ్రా, ఉసిరిక 5గ్రా, పెరుగు అరకప్పు కలిపి సేవిస్తుంటే మూత్రకృచ్ఛం హుష్..!



ముగ్ధమోహన సౌందర్య యోగాలు ఇంట్లోనే ఉన్నయ్‌గాని వీధి అంగళ్ళలో లేవు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! మన మంతా మనముఖాలను సౌందర్యవంతంగా తీర్చిదిద్దు కోవాలని గాఢంగా కోరుకుంటున్నాం. కేవలం కోరిక వున్నంత మాత్రాన సౌందర్యం సిద్ధించదు. దాన్ని సాధించే మార్గాలు అన్వేషించి ఆచరిస్తేనే సౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది. డబ్బుఖర్చుపెట్టి అంగళ్ళలో కొనితెచ్చివాడే విష రసాయనిక క్రీములవల్ల కొత్త అందం రాకపోగా ఉన్నఅందంకూడా నాశనమై మనముఖాలు వికృతంగా తయారౌతున్నయ్. ఈ అనుభవాన్ని గుర్తుతెచ్చుకొని మా ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులంతా ఈనాటి నుండి బజార్లలో వెతకడంమాని ఇక్కడ చెబుతున్న మార్గాలను ఆచరించడం ప్రారంభించి అందచందాలను అందుకొందురుగాక...!

లావు గడ్డలతో ముఖం - అందవికారమైతే

ప్రియమైన మా కుమార్తెలు, మా కుమారులు, మా మేనల్లుళ్ళు, మా మేనకోడళ్ళు చాలామంది ముఖంపైన లావులావు గడ్డలవంటి పెద్దమొటిమలతో ముఖాలను వికారంగా మార్చుకొని వాటినెలా పోగొట్టుకోవాలో తెలియక కుమిలిపోతున్నారు.

ముఖంపై గడ్డలను కరిగించే - ముచ్చటైన యోగాలు

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీరు రాత్రి నిద్రించేముందు వేడినీటిలో రెండుమూడు చెంచాలు పసుపువేసి కలిపి ఆ ఆవిరిని ముఖానికి పట్టండి. అవకాశముంటే ఒకటి రెండు గుప్పెళ్ళ వేపాకును కూడా వేయండి. కొందరికి పసుపు పడకపోతే కేవలం వేపాకు కషాయం చేసి దాని ఆవిరిని పట్టవచ్చు. దీనివల్ల చర్మరంధ్రాలలో పేరుకొన్న విషరసాయనాలు కరిగి రంధ్రాలు తెరుచుకుంటయ్.

ఆతరువాత ఒక శొంఠికొమ్ము ఒక పసుపుకొమ్ము, ఒక సుగంధపాల వేరు ముక్క తీసుకోండి. సానరాయి పైన కొంచెం నీళ్ళు చిలకరించి ఒక్కొక్క ముక్కతో పదిపదిసార్లు సానరాయిపైన రుద్దండి.

మూడు గంధాలను కలిపి ఆ గుజ్జును ముఖంపై పుట్టిన గడ్డలపైన లేపనంచేయండి. రాత్రి అలాగే వుంచి ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడగండి.

ఇలా రెండుమూడురోజులు చేసేటప్పటికి ముఖంపై గడ్డలు మరికొంత లావుగా తయారౌతయ్. కంగారుపడవలసిన అవసరం లేదు. గట్టిగా గడ్డ కట్టివున్న పదార్థాలు మెత్తపడటంవల్లే అలా లావెక్కినాయని తెలుసుకోండి.

పట్టువిడవకుండా మరికొన్నిరోజులు అదేవిధంగా లేపనం చేస్తుంటే గడ్డలుతెల్లగా మొనతేలి మెత్తగా తయారౌతయ్. అప్పుడు సున్నితంగా వేళ్ళతో గడ్డలు చుట్టూ నొక్కితే లోపలి నుండి తెల్లని సొనలాగా కొవ్వుపదార్థం బయటకొస్తుంది. దాన్ని తుడిచివేయండి. ఇలా ఒక్కొక్కగడ్డపైన లేపనం చేసుకొంటూ క్రమంగా అన్నిగడ్డలను మీకుమీరే తగ్గించుకోవచ్చు.

గమనిక : డిసెంబర్ 2010, పత్రికలో 28,29 పేజీలలో రక్తశుద్ధికోసం చెప్పిన రెండు రకాల మార్గాలలో ఏదో ఒకదానిని సేవించడం మరువవద్దు. కఫాన్ని అధికంగా ఉత్పత్తిచేసే తీపిపదార్థాలను, నూనెపదార్థాలను, నేతిపదార్థాలను కొంతకాలం మానివేయండి. మాంసాహారాలను పూర్తిగా నిషేధించండి.

మలబంధానికి - మంచి కారంపొడి

ముఖంపైన వికృతంగా పెద్దపెద్ద మొటిమలు, గడ్డలు రావడానికి మలబంధం కూడా ఒక ప్రధాన కారణంకాబట్టి మలబంధాన్ని నివారించ గల మంచిమార్గాన్ని చెప్పు కుందాం. కరివేపాకుపొడి, జీలకర్రపొడి, మిరియాలపొడి సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి అందులో రుచికి తగినంత సైంధవలవణం కలిపి నిలువచేసుకోండి. ఈకారంపొడిని అన్నంతినేటప్పుడు మొదటి ముద్దలో అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు కలిపి కొద్దిగా నెయ్యి కూడా కలిపి తింటూ వుండండి. దీనివల్ల జీర్ణశక్తిపెరిగి మలబంధం హరించి ముఖంపై గడ్డలు, జిడ్డు, మడ్డి అతిత్వరగా తగ్గడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

ముల్లంగి రసం కప్పు, పటికబెల్లం 20గ్రా కలిపి తాగుతుంటే అన్నిరకాల మూత్రాశయరాళ్ళు హుష్..!



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు-ఆహార సమాధానాలు

అంటువ్యాధుల సమస్య – ఎ.రవికుమార్, శ్రీకాకుళం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 34 సం॥లు నేను ఉపాధ్యాయుడిగా పనిచేస్తున్నాను. మా ప్రాంతంలో నీటికాలుష్యం, వాయుకాలుష్యం ఎక్కువగా వుంటుంది. పదేపదే ఎక్కువ మందికి ఆటలమ్మ, మశూచికం, పొంగులాంటి అంటువ్యాధులు వస్తున్నయ్. ఇవి రాకముందే ఎలాంటి ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలో తెలియజేయండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! ఏ అంటువ్యాధులనైనా రాకుండా చేయగలశక్తి, వస్తే నివారించగలశక్తి మనచుట్టూ పెరిగే వేపచెట్లల్లో, మన ఇంట్లోని పసుపు కొమ్ముల్లో దాగివుంది. రోజూ ఏడు లేత వేపచిగుల్లు నల్లమిరియాలు మూడు కలిపి మెత్తగానూరి గోలీలాగా చేసి మంచినీటితో పరగడుపునగాని, నిద్రించేముందుగాని సేవించాలి. ఈ విధంగా నెలరోజులపాటు సేవించినవారికి ఒకసంవత్సరం వరకు అంటువ్యాధులు సోకలేవు. అంటే ప్రతిసంవత్సరం నెలరోజులపాటు ఈ మార్గాన్ని ఆచరిస్తుంటే అంటువ్యాధులు ఆమడదూరం పారిపోతయ్.

పిచ్చి సమస్య – ఎం.సోమసుందర్, బళ్ళారి



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాభార్యవయస్సు 32 సం॥లు ఆమెకు గత మూడేండ్ల నుండి ఉన్మాదరోగం కలిగింది. వాళ్ళ కుటుంబంలో జరిగిన ఒకచావుకు వెళ్ళివచ్చినప్పటి నుండి ఆమె మనసు క్రమంగా మారిపోయి ఇప్పుడు పూర్తిగా పిచ్చిదానిలా మారింది. ఎన్నో ఆసుపత్రులు తిరిగి ఎన్నెన్నో మందులు వాడాను. ఏ మాత్రం తగ్గలేదు. ఆయుర్మాత నా భార్యను కాపాడి నా కుటుంబాన్ని చక్కదిద్దగలదని మనస్ఫూర్తిగా నమ్ముతున్నాను. దయతో మార్గంచెప్పండి

ప్రియ భారతపుత్రా! శరీరంలో రక్తం తక్కువగా ఉన్నవాళ్ళకు వ్యాధినిరోధకశక్తి బాగాతగ్గిపోయినవాళ్ళకు మానసిక సమస్యలు ఎక్కువగా ఏర్పడతయ్. సహజమైన చిన్నవిషయాలను కూడా వీరు చాలా పెద్దవిగా భావించి పదేపదే చాలాకాలంపాటు ఊహించుకోవడంవల్ల చివరకు మనసు పూర్తిగా అదుపుతప్పి ఉన్మాదస్థాయికి చేరతారు. ఇలాంటి వారికి వాము, పసుపు, మానుపసుపు, సైంధవలవణం, అతిమధురం, వస, చెంగల్వకోస్టు, పిప్పళ్ళు, జీలకర్ర సమానభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి అన్నింటిని కలిపి ఆ పొడిలో తగినంత దేశవాళీ గోమూత్రం కలిపి మెత్తగా మర్దించి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి మరలా మెత్తగానూరి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 5గ్రాముల మోతాదుగా ఒకచెంచా ఆవునెయ్యితో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే ఉన్మాదరోగం హరించిపోవడమేకాక, జ్ఞాపకశక్తి, ప్రజ్ఞ, ధారణ, అపరిమితంగా పెరిగి నాలుకపై సరస్వతి నాట్యం చేయగలుగుతుంది. వరుసగా ఆపకుండా వందరోజులపాటు ఆచరించి ఆ తరువాత మీ అనుభవాన్ని మరచిపోకుండా లేఖద్వారా తెలియజేయండి.శుభం.

చంకలలో దుర్వాసన సమస్య – ఎస్.రామలింగం, ద్రోణాచలం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 44 సం॥లు నాకు చంకల నుండి, తొడల మధ్యనుండి, పిరుదులమధ్య నుండి విపరీతమైన దుర్వాసన వస్తుంటుంది. ఇందుకోసం డాక్టర్లు వ్రాసిచ్చిన సబ్బులు, క్రీములు ఎన్నెన్నోవాడాను. అయినా ఫలితం కలగలేదు. నేను ఆయుర్మాతను నమ్ముతున్నాను. మంచి మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! అతిగా దుర్వాసన వచ్చే ప్రదేశాల్లో ముందుగా చన్నీళ్ళతో తడిపి దానిపైన పటిక(ఆలమ్)ముక్కను రుద్దుతూవుంటే క్రమంగా చంకల దుర్గంధం హరించిపోతుంది.శుభం.

ఆవు వెన్న 50గ్రా, పంచదార 20గ్రా కలిపి
రోజూ మూడుసార్లు తింటుంటే మూత్రబంధం హుష్..!



బోదకాలు సమస్య - వి.హరిప్రసాదరావు, మచిలీపట్నం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా అమ్మ వయస్సు 64 సం॥లు ఆమెకు గత పదిసంవత్సరాల నుండి బోదకాలు వుంది. ఎన్ని ఔషధాలువాడినా తగ్గడంలేదు. వృద్ధాప్యంలో అంత బరువును మోయలేక అమ్మ అల్లాడుతూవుంటే మేము చూడలేకపోతున్నాము. దయతో మార్గం చెప్పండి

ప్రియ భారతపుత్రా! తల్లిపట్ల నీకుగల బాధ్యతాపూర్వక ఆత్మీయతకు అభినందనలు. 1) ఒకగ్లాసులో అరకప్పు మంచినీళ్ళు, పాతబెల్లం 30గ్రా, పసుపు 3గ్రా, ఆవుమూత్రం అరకప్పు కలిపి ఒకమోతాదుగా నిదానంగా సేవించాలి. 2)కసివింద(పెద్దచెన్నంగి)చెట్టు వేళ్ళు తెచ్చి, కడిగి వాటిపైన వుండే తోలును తీసుకొని ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచిపొడిచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా మూడు చిటికెలపొడి ఒకచెంచా ఆవునెయ్యితో కలిపి సేవించాలి.3) గోంగూర, వేపాకు సమంగా కలిపి కచ్చాపచ్చాగా దంచి కొంచెం దోరగా వేయించి పలుచని నూల ుబట్టలో వేసి గోరువెచ్చగా బోదకాలుపైన రాత్రికట్టి ఉదయం తీసివేయాలి.4)చిన్నకరక్కాయల ను ముక్కలుగా కొట్టి కొంచెం వంటాముదంతో వేయించి చూర్ణంకొట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ సాయంత్రంపూట అరచెంచాపొడి అరకప్పు గోమూత్రంలో కలిపి తాగి ఒకగంటవరకు మరే పదార్థాలు సేవించకూడదు. ఇలా విడువకుండా చేస్తూవుంటే మూడుమాసాలకు చాలా వరకు ఈ సమస్య అదుపులోకి వస్తుంది.మంసాహారం, చేపలు, గుడ్లు, వంకాయ, ఆవకాయ, చింతపండు మొదలైన పదార్థాలు నిషేధించాలి.శుభం.

పిల్లలకు మాటిమాటికి రోగాలొచ్చే సమస్య - కె.రమాకాంత్, గుంతకల్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 42 సం॥లు నేను ఒకగ్రామీణపాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుడిగా పనిచేస్తున్నాను. మీ కార్యక్రమాలు అనుసరిస్తూ విద్యార్థులకు బోధిస్తున్నాను. అయినాకూడా పిల్లలకు ఎప్పుడు ఏదోఒక అనారోగ్య సమస్య కలుగుతూనేవుంది. ఇలా జరగకుండా విద్యార్థులంతా సదా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా వుండేటట్లు ఒక అద్భుతమైన అతిసులువైన మార్గాన్ని ఉపదేశించండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! నీ నిష్కల్మషమైన ఆశయం తప్పకుండా నెరవేరుతుంది. పిల్లలే మనజాతి సంపద. వారి మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యమే భావిభారతదేశానికి మహాభాగ్యం అందువల్ల పిల్లలకు అవసరమైన అన్నిరకాల జాగ్రత్తలు ఉపాధ్యాయులు బోధించాలి. ఈ భూమిపై పుట్టిన వేల లక్షల ఓషధుల్లో పిల్లలను అన్నివిధాలుగా కాపాడగల సరస్వతీ అనే మూలిక అత్యంత ప్రధానమైనది. మీరు పనిచేస్తున్న గ్రామంలోని చెరువు ప్రక్కన కొంతనేలలో సరస్వతి మొక్కలు నాటండి. ఒకసారి నాటితే చాలు అవిఎప్పటికి పెరుగుతూనే వుంటయ్. వాటికి విద్యార్థులచేత పూజచేయించి కావలసినన్ని మొక్కలను సమూలంగా తీసి శుభ్రంచేసి, నీడకు ఆరబె ట్టిమెత్తగా దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి విద్యార్థులందరికి తలఒక 100గ్రాముల చూర్ణం పంచిపెట్టండి. అందరూ ఉదయం స్నానంచేయగానే ఈ చూర్ణాన్ని పావుటీస్పూను మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె, అరచెంచా ఆవునెయ్యి కలిపి సేవించమని చెప్పండి.



ఇలా విడువకుండా ఒకసంవత్సరంపాటు సేవించిన విద్యార్థులలో నెలనెలకు వారి శరీరంలో మనసులో, ప్రతిభాశక్తిలో, శరీరపురంగులో వచ్చేమార్పులను ఒక నోట్‌పుస్తకంలో వ్రాసి వుంచండి. మీ జీవితం ధన్యమౌతుంది. ఎందుకంటే ఆ బిడ్డలంతా అపారమేధాసంపన్నులుగా అద్వితీయ బలపరాక్రమవంతులుగా అసమాన సౌందర్యవంతులుగా, సుగుణవంతులుగా, తలిదండ్రులకు, గురువులకు, మాతృదేశానికి సేవచేయగల ఆదర్శభావిభారతపౌరులుగా తయారౌతారు. ప్రయత్నించి, సాధించి, అనుభవాలను లేఖద్వారా తెలియజేయండి.శుభం.

అతిమూత్రం, సుద్దకట్టు సమస్య - బి.రామారావు, సిద్దిపేట

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా తాతగారి వయస్సు 72 సం॥లు వారు అతిమూత్రసమస్యతో చాలా కాలం నుండి బాధపడుతున్నారు. ఇంగ్లీషుమందులతో పూర్తిగా అదుపులోకి రావడంలేదు. దీంతోపాటు ఆయనకు మూత్రంలో తెల్లగా సుద్దకట్టు కూడా పడుతుంది. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! మీ ఊరిచుట్టూ దొరిగే తంగేడుపూలు తెచ్చి, ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోండి. అరలీటర్ మంచినీటిలో ఒకచెంచాపొడివేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి అందులో పటికబెల్లంపొడి 30గ్రా లేక తేనె 30గ్రా కలిపి మీ తాతగారితో తాగించండి. దీనివల్ల వారి రెండుసమస్యలు తొలగిపోయి చక్కని ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది శుభం.

తంగేడు సమూలచూర్ణం 3గ్రా, తేనె5గ్రా కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రంలో సుద్దకట్టు హుష్..!



తలవెంట్రుకల సమస్య - జె.నీరజ, ఆదిలాబాద్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 22 సం॥లు నేను మెడిసిన్‌పూర్తిచేశాను. ఈ చదువు పూర్తి అయ్యేటప్పటికి తలలో జుట్టంతా రాలిపోయి ఎలుకతోకలాగా మిగిలిపోయింది. అతిగా షాంపులు వాడటం, తలకు నూనెపెట్టకపోవడం ఎంత తప్పో ఇప్పుడు తెలిసింది. ఈ తప్పును సరిదిద్దగల ఆయుర్వేదమార్గాన్ని నాకుతెలియజేయండి. ముందుగా నాజుట్టును బాగుచేసుకొని ఆ మార్గాన్ని అందరికి బోధిస్తాను. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! కొబ్బరినూనె ఒకకేజి, గంటగలగరఆకురసం ఒకకేజి, విత్తనాలుతీసిన ఉసిరికాయలరసం ఒకకేజి, కచ్చూరాలు 100గ్రా, ఆకుపత్రి100గ్రా, కురువేరు100గ్రా, వట్టివేళ్ళు 100గ్రా, తుంగగడ్డలు100గ్రా తీసుకోవాలి. ముందుగా మొదటి మూడుద్రవపదార్థాలు కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన మరిగించడం ప్రారంభించాలి. రసాలు మూడువంతులు ఇగిరి పోయిన తరువాత మిగిలిన ఐదుపదార్థాలను నీటితో ముద్దలాగానూరి ఆ ముద్దను పాత్రలో కలిపి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం లేక రాత్రి ఈ తైలాన్ని సున్నితంగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకేటట్లుగా మర్దనచేస్తుంటే కుదుళ్ళుబలపడి వెంట్రుకలు దట్టంగా, దిట్టంగా నల్లగా, నిగనిగలాడుతూ పెరుగుతయ్.శుభం.

ముఖ,దంత,నేత్ర,కర్ణ సమస్యలు - డి.కరుణాకర్, ఓరుగల్లు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 55 సం॥లు నేను వృత్తిరిత్యా వైద్యుడిగా పనిచేస్తున్నాను. కాని ఈ వృత్తిలో నాకు మనశ్శాంతి దూరమైంది. ఎందుకంటే మా ఇంట్లోనే మా కుటుంబసభ్యులకు ఏ ఒక్కరోగం పూర్తిగా నయంచేయలేక పోయాను. మా పిల్లలకు చిన్నతనంనుండే పల్లు కదలడం, కంటిచూపు దెబ్బతినడం, కళ్ళుసరిగా కనిపించకపోవడం, నోటిపూత మొదలైన సమస్యలు కూడా ఈనాటి ఔషధాలవల్ల తగ్గడంలేదు. నాకు చాలా సిగ్గుచేటుగా వుంది. నేను చదువుకున్న చదువు వృధా అనిపిస్తుంది. ఇకమీద ఇంగ్లీషుమందులు వాడకూడదని నిర్ణయించుకున్నాను. కాబట్టి ఆ సమస్యలకు తగిన ఆయుర్వేద మార్గాలను సూచించండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! దేశప్రజలంతా నికృష్టమైన రోగాలతో అలమటిస్తూవున్నా మనదేశపాలకులు గాని, మనమేధావులుకాని, శాస్త్రవేత్తలుగాని ఈ దుస్థితికి ఏ ఒక్కరు సిగ్గుపడటంలేదు. మనజీవనవిధానంలో పెను ఉప్పెనలా ప్రవేశించిన విదేశీ విషరసాయనిక పదార్థాలైన చాక్లెట్లు, పేస్ట్‌లు, పౌడర్లు, క్రీములు, షాంపులు, మొదలైనవాటివల్ల పిల్లలు, పెద్దలు, అందరూ నిత్యరోగిష్టులు గా మారిపోయారు. చింతించకుండా చెప్పినట్లు చేయండి. మనపంటపొలాలలో వావిలిచెట్లు బాగా ఏపుగా దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా పెరిగినవాటిని గమనించండి. అందులో ఒకచెట్టును ఎంచుకొని శనివారంనాడు పూజచేసి ఆదివారం ఉదయమే ఆ చెట్టువద్దకు వెళ్ళి ఉత్తరంవైపు భూమిని తవ్వి ఆ చెట్టు వేరుపై వుండే బెరడును కొడవలితో చెక్కి తీసుకోండి. వెంటనే బెరడుతీసిన వేళ్ళకు ఆవునేతిని పట్టించి దానిపైన ఆవుపేడను దట్టంగా పులిమి మరలా మట్టికప్పి ఇంటికి రండి. ఆ వేళ్ళను ఆరబెట్టి దంచిపొడిచేయండి. అదే విధంగా త్రిఫలచూర్ణం, బోడసరంపూలచూర్ణం, గుంటగలగరసమూలచూర్ణం, ముదురు వేపచెట్టుపై బెరడుచూర్ణం, తిప్పతీగచూర్ణం, 24గంటలు నీటిలోనానబెట్టి తీసి ఎండబెట్టి దంచిన వసకొమ్ముల చూర్ణం వీటన్నింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి ఒకనూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువచేసుకోండి. రోజూ రెండుపూటలా మూడునుండి ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా ఈ చూర్ణాన్ని ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి, రెండుచెంచాలు తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా సేవించండి. ఈ మోతాదులో సగభాగం మోతాదుగా 12 ఏండ్లు దాటిన పిల్లలకు వాడండి. ఇంకా చిన్నపిల్లలైతే వయసునుబట్టి మోతాదు తగ్గించండి. దీనివల్ల క్రమంగా ముఖ, దంత,నేత్ర,కర్ణవ్యాధులు మాత్రమేకాక మూడుమాసాలలో క్షయవంటి మహాభయంకరమైన సమస్తరోగాలు కూడా హరించిపోయి అతిదీర్ఘాయువు లభిస్తుంది.

పిల్లలకు మాటిమాటికి రోగాలొచ్చే సమస్య - ఎం.రత్నాబాయ్, మహబూబ్‌నగర్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా అమ్మాయి వయస్సు 10 సం॥లు తరచుగా విరేచనాలు అవుతుంటయ్. ఒకసారి నీళ్ళతో, ఒకసారిబంకతో, ఒకసారి నెత్తురుతో అవుతుంటయ్. ఎన్నోరకాల మందులు వాడినా ప్రయోజనం కలగలేదు. మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! జాజికాయలపొడి 10గ్రా, పటికబెల్లంపొడి30గ్రా, నెయ్యి40గ్రా కలిపి మెత్తగా ముద్దలానూరి గాజుసీసాలో నిలువచేయి. మీ అమ్మాయికి రెండుపూటలా పూటకు కుంకుడుగింజంత మోతాదుగా తినిపిస్తుంటే చిన్నపిల్లలకు కలిగే అన్నిరకాల విరేచనాలు ఆగి పోతయ్. ఆహారంలో సులభంగా అరిగే పదార్థాలు మాత్రమే పెట్టండి. మాంసాహారాలు నిషేధించండి. శుభం.

మోదుగపూలను మెత్తగా నీటితోనూరి బొడ్డుచుట్టూ
పట్టిస్తే మూత్రం విడుదలై మూత్రబంధం హుష్..!

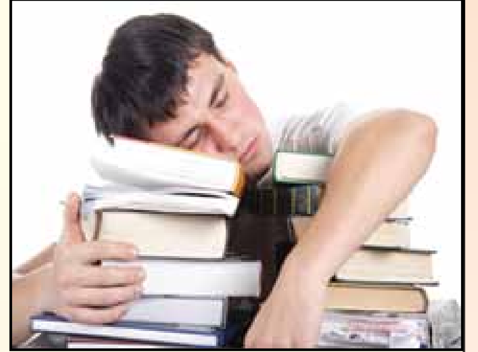
విషజంతువుల సమస్య - వి.నాగులు, ఆదిలాబాద్‌జిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 25 సం॥లు నేను గిరిజన తండాలలో సామాజికసేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటున్నాను. ఈ ప్రాంతంలో అనేకరకాల విషపురుగులు రోజూ అనేకమందిని కాటువేస్తుంటయ్. గతంలో మా పెద్దలు ఆ సమస్యలకు తగినమార్గాలు పాటించేవారు. ప్రస్తుతం మేము వారినుండి తెలుసుకోకపోవడంవల్ల విషపుకాట్లతో ఎన్నో బాదలుపడుతున్నాం. కొంతమంది ప్రాణాలుకూడా కోల్పోతున్నారు. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో దొరికే రేవలచిన్ని అనే మూలికను తెచ్చుకోండి. ఇది పాతపడినదైతే పనికిరాదు.దీన్ని మెత్తగా పొడిచేయండి. ఈ పొడితో సమంగా కుంకుడుకాయ పై పెచ్చులపొడి కూడా కలిపి తగినన్ని మంచినీరుపోసి గుజ్జులాగా నూరండి ఆగుజ్జును శనగగింజలంత పరిమానంగా గోలీలుకట్టి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోండి. విషపురుగుల కాటుపడగానే ఒకగోలీని కొంచెం ఆవునెయ్యితో మెత్తగా రంగరించి నాకించండి. ఇలా రోజూకు రెండులేదా మూడుసార్లు ఈ గోలీని సేవిస్తుంటే విరేచనంద్వారా లేక వాంతిద్వారా విషం బహిష్కరింపబడి ప్రాణాలు నిలబడతయ్.శుభం.

ఎప్పుడూ మత్తుగా వుండి ఆవలింతలు వచ్చే సమస్య - ఎల్.గంగాధర్, సత్తెనపల్లి



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 22 సం॥లు నేను ఉన్నత విద్యాభ్యాసంకోసం ప్రయత్నిస్తున్నాను. అందుకు శరీరం సహకరించడంలేదు. ఎప్పుడూ మద్యపానం చేసినట్లుగా మత్తుగా వుండి చదువు మొదలపెట్టగానే ఆవలింతలు వస్తుంటయ్. ఈ సమస్యవల్ల నాలక్ష్యం దెబ్బతింటుంది. దయతో నివారణామార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! వచ్చే మార్చి, ఏప్రియల్ నెలల్లో గానుగచెట్టుకు చిగుళ్ళుపుడతయ్. ఆ చిగుళ్ళను ఒకపావుకేజి మోతాదుగా తెచ్చుకొని చిన్నమంటపైన కొద్దిగా నెయ్యివేస్తూ ఆ చిగుళ్ళను వేయించి ఆరబెట్టి, దంచిపొడిచేసి నిలువచేసుకోవాలి. పూటకు మూడునుండి ఐదుగ్రాముల మోతాదుగా ఆహారంలో మొదటిముద్దలో కలుపుకొని తింటూవుంటే బద్దకము, మత్తు, ఆవలింతలు తగ్గిపోతయ్.శుభం



మూతివంకరపోయిన పక్షవాత సమస్య - జి.శశిధర్, నిజామాబాద్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా నాయన వయస్సు 56 సం॥లు ఆయనచాలా కష్టజీవి అన్ని ఊళ్ళు తిరిగి ధాన్యంవ్యాపారం చేసేవాడు. అకస్మాత్తుగా ఆయినకు కుడివైపుమూతి ప్రక్కకులాగింది. చాలా మందులు వాడుతున్నాం. పూర్తిగా తగ్గలేదు. తగిన మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! మీ నాయన చలిగాలిలో చెవులకు ఆశ్ఛాదనలేకుండా వాహనాలపైన తిరగడంవల్ల ఆ గాలి చెవులలోకి ప్రవేశించి ముఖభాగంలో రక్త,వాయుప్రసరణలకు అడ్డుపడి ఈ వ్యాధిని కలగచేసింది. వెంటనేనీవు వసకొమ్ములపొడి 50గ్రా, దోరగా వేయించిదంచిన శొంఠికొమ్ములపొడి, అలాగే చూర్ణంచేసిన నల్లజిలకరపొడి తెచ్చుకొని విడివిడిగా ఆరబెట్టిదంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పావుచెంచాపొడి ఒకచెంచా తేనెకలిపి సేవిస్తూ చలిగాలికి తిరగకుండా చల్లనిపదార్థాలు తినకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే అతిత్వరగా ఆసమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

కాలినగాయపుమచ్చ సమస్య - ఎం.లీల, పాలకొల్లు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 42 సం॥లు ప్రమదవశాత్తు కాలినగాయంవల్ల చేతులపైన కాళ్ళపైన తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడినయ్. ఎన్నోరకాల ఆయింట్‌మెంట్‌లు వాడినాకూడా అవి తగ్గడంలేదు. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ!త్రిఫలచూర్ణం 200గ్రాములు తీసుకొని ఇనుపబాండీలో వేసి చిన్నమంటపైన నిదానంగా అట్లకాడతో తిప్పుతూ ఆపొడి బూడిదగా మారేవరకు వేయించి తీసి జల్లించండి. ఆ పొడిలో తగుమోతాదుగా నల్లనువ్వులనూనె కలిపి మెత్తగానూరితే అది గుజ్జులాగా తయారౌతుంది. దాన్ని చిన్నడబ్బాలో నిలువచేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా తెల్లమచ్చలపైన రుద్దుతూవుంటే క్రమంగా అవి చర్మపురంగులోకి వస్తయ్ శుభం.



బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి బసవరాజ వైద్య పండితుడు భారతజాతికి బహుమానం ఆయన రచించిన బసవరాజీయం

భారతజాతి ఏనాటికి మరువకూడని మహా వైద్యపండితుడు నీలకంఠ కొట్టూరు బసవరాజపండితుడు. ఆయన బహుబాషా ప్రవీణుడు సదాచార సంపన్నుడు. శైవారాధకుడు, తనకు ముందున్న వందలాది సంస్కృత,ప్రాకృత భాషలలోని ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథాలను జ్యోతిషశాస్త్రాన్ని ఆమూలాగ్రంగా అవగాహన చేసుకొని తనకాలంనాటి ప్రజాజీవితంలో చెలరేగిన వ్యాధులను వాటి నివారణా మార్గాలను స్వానుభవంతో నిర్మించుకొని ఒక పరిపూర్ణ శాస్త్రీయ ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంథంగా బసవరాజీయం అనే గ్రంథానికి రూపకల్పన చేశాడు. కేవలం వైద్యులకే కాక సామాన్య ప్రజలకు కూడా ఉపయోగపడేరీతిలో బసవరాజుగారు ఆవిష్కరించిన ఈ వైద్యగ్రంథం నేటి ఆధునికులకు శిరోధార్యమై ప్రతి ఇంటి గ్రంథాలయంలో చిరస్థాయిగా ఉండుగాక!

బసవరాజు - పుట్టు పూర్వోత్తరాలు

ఈయన 16వ శతాబ్దానికి చెందినవాడు. వీరిది నీలకంఠవంశం-ఈయన తండ్రి పేరు నమశ్శివాయ. ఈయన రామదేశికారాధ్యుడుఅనేగురువు వద్ద శిష్యునిగా వుండి ఆయుర్వేద విద్యను అభ్యసించాడు. బసవరాజుగారి జన్మస్థానం నేడు కర్ణాటకరాష్ట్రంలోని బళ్ళారి పట్టణానికి సమీపంలోని కొట్టూరుగ్రామం.

ఈ ప్రాంతంలో ఆనాటినుండి ఈనాటి వరకు తెలు గు, కన్నడ రెండు బాషలను మాట్లాడే సంప్రదాయం ఉండటం వల్ల ఈయన కూడా ఆ రెండుబాషల్లో నిష్ణాతుడు.

ఈయన రచించన గ్రంథం అసలుపేరు "వృషరాజీయం" కాలగమనంలో దాని ప్రాముఖ్యత పెరిగి అదిఆయన పేరుతోనే "బసవరాజీయం"గా ప్రజలనానుడిలో ప్రసిద్ధికెక్కింది.

బసవరాజపండితుని ఔన్నత్యం

బసవరాజీయ గ్రంథకర్త అయిన బసవరాజుగారు కేవలం వైద్యశిరోభూషణుడే కాదు. ఈయన మహాకవి, మహాపండితుడు, లోకజ్ఞానాన్ని ఔపోసనపట్టినవాడు, బహుగ్రంథ పరిశీలకుడు.

ఆనాటి కన్నడ, తెలుగు ప్రాంతాలను విస్తృతంగా సందర్శించి ఎన్నెన్నో ప్రాచీన వైద్యవిషయాలను, వైద్య సంప్రదాయాలను సేకరించి అనేకమంది వైద్యపండితులవద్ద అనుభవం గడించి, ఆ అనుభవసారంగా బసవరాజీయం అనే గ్రంధానికి రూపకల్పన చేశాడు.

బసవరాజీయగ్రంథ - ఔన్నత్యం

బసవరాజీయం అనే ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంథంలో 25 ప్రకరణాలు ఉన్నయ్.

ఇది సంస్కృత శ్లోకాలతో, తెలుగు పద్యాలతో మిళితమై వుంది. సంస్కృత శ్లోకాలకు తెలుగు తాత్పర్యం కూడా వ్రాయబడింది.

ఈ గ్రంథంలోని మొదటి ప్రకరణంలో ఈ గ్రంథనిర్మాణానికి తాను ఎంత కృషిచేశాడో చెబుతూ, పరోపకార నిమిత్తం బహు ప్రయాసతో ఈ గ్రంథాన్ని తానురచించానని ఈ గ్రంథం అందరికీ లభించడం బహుదుర్లభమని చెప్పుకున్నాడు.

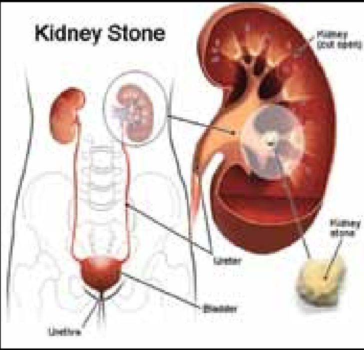
చరకం, సుశ్రుతం, వాగ్భటం సిద్ధరసాన్నవం వంటినలభైఎనిమిది ప్రాచీన వైద్యగ్రంథాలను పరిశోధించి అవసరమైన సమాచారాన్ని వాటినుండి గ్రహించి సర్వవ్యాధులను, చికిత్సలను తెలుసుకొని ఒకగొప్ప లక్ష్యంతో ఈగ్రంథాన్ని రచించడం జరిగిందని కూడా బసవరాజుగారు చెప్పుకున్నారు.

అంతేకాక తన ఈ గ్రంథాన్ని అధ్యాయనం చేసినవారికి అన్ని అర్థాలు బాగా తెలుస్తాయని, వైద్య సంబంధమైన సందేహాలకు ఆస్కారం ఉండదని, స్థిరమైన బుద్ధితో పఠించి వైద్యజ్ఞానాన్ని పొంది రోగులకు సేవచేయాలని సూచించారు. ఈ ఒక్క బసవరాజీయగ్రంథాన్ని చదివితే సమస్త ఆయుర్వేద సంహితలను చదివినట్లేనని మా ప్రియపాఠకులు తెలుసుకుందురుగాక!

బసవరాజుగారి - బంగారు కానుకలు

ప్రియపాఠకమహాశయులారా! పరోపకార పరాయణులైన మహాత్ముల మాటలు మనకు ఎల్లవేళలా శిరోధార్యమైనవని మరువకండి. లోకహితం కోరుకొని ఆ సంకల్పాన్ని సమగ్రంగా నిర్వర్తించడానికే తన యావత్‌జీవితాన్ని ధారపోయగల మానవోత్తములు ఈ ప్రపంచంలో కోటికొక్కరు కూడా ఉండకపోవచ్చు. అందువల్ల అలాంటి మహాపురుషుల గురించి తెలుసుకోవడం వారి హితవచనాలు వినడం వాటిని యథాతథంగా ఆచరించడమే అదృష్టంగా భావించాలని మీ అందరికి సూచిస్తూ ఇప్పుడు బసవరాజుగారు అందించిన కొన్ని ఆరోగ్య మార్గాలు చెప్పుకుందాం.

మూత్రపిండాలలో - రాళ్ళు పుడితే



అతివస, కొండపిండివేళ్ళు, యవక్షారం, సైంధవలవణం వీటిని సమభాగాలుగా మెత్తగా చూర్ణించి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ చూర్ణంలో ఏడుసార్లు వడపోసిన దేశవాళీ గోమూత్రం తగినంత కలిపి మెత్తగా నూరి కుంకుడు గింజలంత గోలీలు చేసి గాలితగిలేచోట నీడలో ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూరెండు పూటలా 5గ్రాముల కరక్కాయ గంధాన్ని కలిపిన ఒకకప్పు బియ్యం కడిగిన నీటితో ఒకగోలీని సేవిస్తూ వుంటే ఏడు రోజుల్లో మూత్రపిండాలలోని రాళ్ళు కరిగిపోవడమేకాక మూత్రం అతికష్టంగా వెలువడే మూత్రకృచ్ఛ సమస్య కూడా అంతరించిపోతుంది.

గర్భస్రావమయ్యే - ప్రమాదముంటే



వట్టివేళ్ళు, అతివస, తుంగగడ్డలు, బూరుగుబంక, కొడిశపాల విత్తులు సమభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి అన్నింటిని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడికలిపి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగపెట్టి వడపోసి గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే గర్భపతనం ఆగిపోతుంది.

తల్లిపాలు బిడ్డకు -చాలకపోతే

పిల్లిపీచర అనబడే శతావరి వేళ్ళను 30గ్రా మోతాదుగా మెత్తగా నలగ్గొట్టి అరగ్లాసు పాలలో వేసి మూడు పొంగులు పొంగేవరకు మరిగించి వడపోసి తగినంత కండచక్కెర కలిపి రెండుపూటలా తల్లులు తాగుతూవుంటే బిడ్డకు సరిపడినన్ని పాలు ఉత్పన్నమౌతయ్.

స్త్రీల -సోమరోగమునకు

స్త్రీలకు శరీరంలో అధికమైన పైత్యప్రకోపం కలిగి యోనిగుండా తెల్లని దుర్వాసనలేని నీరు నిరంతరంగా స్రవిస్తూ వుండే సమస్యను సోమరోగం అంటారు ఈ సమస్యను వెంటనే నివారంచకపోతే స్త్రీల లోని జీవరసాలు పూర్తిగా తగ్గిపోయి వారికి మరణం ప్రాప్తిస్తుంది.

పావుకప్పు పచ్చిఉసిరికపండ్లరసంకాని, పచ్చిరసం దొరకనప్పుడు ఒకచెంచా ఉసిరికాయలపై బెరడుపొడిగాని తీసుకొని గిన్నెలో వేయాలి. అందులో మెత్తగా మగ్గిన అరటిపండును ముక్కలుచేసి వేయాలి. ఇంకా పదిగ్రాముల ఇప్పపువ్వు ముక్కలు, 10గ్రాముల అతిమధురంపొడి, 10గ్రాములు నేలగుమ్మడిపొడి, 10గ్రాముల పంచదార కలిపి నిలువచేసుకొని పూటకు 10గ్రాముల మోతాదుగా మూడుపూటలా సేవిస్తూవుంటే ప్రమాదకర సోమరోగం హరించిపోతుంది.

నేత్రవ్యాధులకు - మరీచాంజనం



మిరియాలు 10గ్రా, ఎండు ఉసిరికపండ్ల పైబెరడు 20గ్రా, కానుగవిత్తులలోని పప్పు 30గ్రా తీసుకోవాలి. ముందుగా కల్వాన్ని శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి అందులో ఈ పదార్థాలనువేసి నీళ్ళు కలపకుండా తీసిన పచ్చిగుంటగలగరాకురసం తగినంత పోసి నాలుగైదు గంటలపాటు అతిమెత్తగా పలుకు లేకుండా నూరి చిటికెన వేలంత పరిమాణంగా కణికలు తయారుచేసి నీడలో గాలితగిలే చోట బాగా ఎండబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

నిద్రించేముందు సానరాయిపైన కొంచెం నీటితో ఈ కణికను అరగదీసి పెసరబద్దంత కళ్ళలో పెట్టుకుంటుంటే కంటిపొరలు పూలు, మొదలైనవి కరిగిపోయి కానరాని కన్నులు కూడా స్పష్టంగా కనిపిస్తయ్.

ఉదర సౌందర్యం-2

అతికొవ్వుతో ఆయువును - నాశనం చేసుకోకండి
ఉదర సౌందర్యాన్ని సాధించి - ఉత్తమ జీవనాన్ని పొందండి-2

శరీరంలో అతిగా కొవ్వుపెరిగి దానివల్ల ఒళ్ళుబరువెక్కిపోయి ఏ పనులలోను చురుకుగా పాల్గొనలేక బాధపడుతున్న మా ప్రియాతి ప్రియమైన ఆయుర్భ్రాత బిడ్డలారా! తప్పోఒప్పో జరిగిన దాని గురించి చింతించకండి. మన అశ్రద్ధ అజాగ్రత్త మన స్వయంకృత అపరాధం వలనే శరీరంలో అవసరానికి మించిన కొవ్వుపెరిగింది కాబట్టి, ఆ కొవ్వును మన శ్రద్ధతో, జాగ్రత్తతో, స్వయంకృషితో మీ పై ప్రేమతో మేము చెప్పే మార్గాలను ఆచరించి ఆ సమస్య నుండి మిమ్మల్ని మీరే కాపాడుకోండి గత మాసపత్రికలో కొవ్వును తగ్గించే కొన్ని సులభయోగాలు మీకందించాం. ఈ సంచికలో మరికొన్ని మార్గాలు అందుకోండి.

పగటినిద్రతో - అతికొవ్వు



ప్రియమైన బిడ్డలారా గత మాసపత్రికలో శరీరానికి ఏ కొంచమైనా వ్యాయమం లేకుండా గడపడంవల్లే స్థౌల్యం పెరుగుతుందని మొదటి కారణం చెప్పుకున్నాం. ఇప్పుడు పగటినిద్రవల్ల కొవ్వు ఎలా పెరుగుతుందో తెలుసుకుందాం.

సూర్యుడు వెలుగుతుండగా అనగా పగటిపూట ప్రతిజీవి ఏదోఒక పనిలో నిమగ్నమై ఉన్నప్పుడే సూర్యశక్తి శరీరంలో ప్రవేశించి ఘర్షణపుట్టించి, జీవశక్తిని, వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచుతూ ఏరోజుకారోజు శరీరానికి వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

కాని ఈనాడు ఇండ్లలో ఉండే స్త్రీలలో అధికశాతంమంది పగటిపూట సుష్టిగా భుజించి ఆ మరుక్షణమే ఆవరించిన మత్తుతో హాయిగా నిద్రించడానికి అలవాటు పడుతున్నారు. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావాలంటే శరీరం పనిచేస్తూ వుండాలి. ఎప్పుడైతే ఈ ప్రకృతి సూత్రానికి విరుద్ధంగా తినితినగానే నిద్రకు ఉపక్రమిస్తామో ఆ మరుక్షణమే తిన్న ఆహారమంతా కొవ్వుగా మారడం, ప్రారంభమై క్రమక్రమంగా స్థౌల్యం సంప్రాప్తిస్తుంది. కాబట్టి పగటిపూట నిద్రించడం మానుకోండి.

పిప్పళ్ళతో - ప్రియమైన యోగం

దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 20గ్రా, మెత్తగా చూర్ణించిన తెగడపొడి 100గ్రా, అలాగే మెత్తగా జల్లించిన పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి ఒకగాజు సీసాలో నిలువ చేసుకోండి.

ఈ సూత్రం వినడానికి చాలా చిన్నదిగా అనిపించినా ఇది ఎంతో మహత్కరమైనశక్తి కలిగివుంది. చాలా మంది అతిలావుగా కనిపించేవారిలో కేవలం కొవ్వుమాత్రమే ఉండదు. పొట్టపీపు మెడ, ఛాతి, పిరుదులు, పొత్తికడుపు, తొడలు మొదలైన భాగాలలో చెడునీరు, చెడుగాలి(గ్యాస్) అతిగా పేరుకొని ఉంటయ్. అందువల్ల ఆ విషపదార్థాలు బహిష్కరింప బడితేనే త్వరగా స్థౌల్యం తగ్గుతుంది కాబట్టి ఆ విషాలను శక్తివంతంగా బహిష్కరింపచేయగల ఈ ఔషధసూత్రాన్ని మీకు అందిస్తున్నాం. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు గాని, తరువాతగాని 3గ్రా మోతాదుగా ఒకచెంచా ప్రశస్తమైన తేనెతో కలిపి రంగరించి కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరిస్తూ తినాలి. ఇలా సేవిస్తుంటే క్రమక్రమంగా శరీరంలోని విషపదార్థాలు బయటకు త్రోసివేయబడి ఆశ్చర్యకరంగా కొవ్వుకూడా హరించి సర్వాంగ సౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

ముల్లంగితో - ముచ్చటైన యోగం



శరీరంలోని చెడుపదార్థాలను కరిగించి బయటకు తోసివేయడంలో ముల్లంగి ప్రధానపాత్ర వహిస్తుంది. అతిగా స్థౌల్యంపెరిగిన వారు రోజూ ఒక్కపూటైనా తమ ఆహారంలో ముల్లంగి కూరను ఉపయోగించుకోవాలి. ముల్లంగి గడ్డలతో వండిన పప్పు చారుకాని, ముల్లంగి ఇగురుగాని సేవించవచ్చు. లేదా అరకప్పు ముల్లంగిరసం తీసుకొని అందులో ఒకచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే అతిత్వరగా శరీరంలోని అదనపుకొవ్వుకరిగి పోయి ఉదరసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

గుమ్మాలకు నేరేడాకుల తోరణాలు కడుతూవుంటే
ఆ ఇంట్లోకి చేరిన క్రిమికీటకాలన్నీ హుష్..!

ముఖం పై తెల్లమచ్చలకు తేలికైన యోగాలు

ముఖంపై తెల్లమచ్చలు -ఎందుకొస్తయ్ ?



శరీరంలో ఎక్కడ మచ్చలు గడ్డలు, పుండ్లు ఇలాంటివి పుడుతున్నా యంటే వారి శరీరంలో రక్తం శుభ్రంగా లేదని అర్థం చేసుకోవాలి. రోజువారి సేవించే ఆహారపదార్థాలలో ఒకదానితో ఒకటి పడని విరుద్ధ స్వభావాలుగల తేనె నెయ్యి కలిపిగాని, మాంసం పాలు కలిపిగాని, చేపలు వెన్న కలిపిగాని తింటుంటే క్రమంగా మలినరక్తం ఉత్పన్నమై చర్మంపైన మచ్చలకు కారణమౌతుంది.

ఇంతేకాక రోజూ స్నానానికి ఉపయోగించే అనేకరకాల సబ్బులలో అలాగే ముఖానికి రాసే క్రీములలో ఉన్న విషరసాయనాల ప్రభావంవల్ల కూడా సహజమైన చర్మపురంగు దెబ్బతిని తెల్లమచ్చలు ఏర్పడు తుంటయ్.

ఉల్లిగడ్డ రసంతో - ఉత్తమయోగం



ప్రియమైన యువతీయువకులారా! ముఖంపైన తెల్లమచ్చలు వచ్చాయని ఏడుస్తూ కూర్చొంటే ప్రయోజనం లేదు. మీ పై ప్రేమతో చెబుతున్న మంచిమార్గాలను ఆచరించడానికి పూనుకోండి.

ఉల్లిగడ్డను ముక్కలుచేసి మెత్తగా దంచి బట్టలోవేసి పిండి తీసినరసం ఒకచెంచా తీసుకొని అందులో ఒకటి లేక రెండు చిటికెలు మజ్జిగన్నంలో కలుపుకునే కల్లుప్పుపొడి, అరచెంచా మంచినీళ్ళు కలిపి గంధంలాగా నూరి ఆ మొత్తం గంధాన్ని తెల్లమచ్చలమీద రాత్రి లేపనం చేసి ఉదయం కడుగుతూ వుండండి.

దీంతోపాటు బావంచాలపొడి, దోరగా వేయించి దంచిన నల్లనువ్వుల పొడి సమంగా కలిపి నిలువచేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు మూడుగ్రాములపొడి మంచినీటితో సేవిస్తుండండి. ఇలా పట్టువిడవకుండా ప్రయత్నిస్తుంటే తెల్లమచ్చలు చాలా తేలికగా హరించిపోయి తిరిగి ముఖంపై సహజమైన చర్మపురంగు వస్తుంది.

వేపచిగుళ్ళతో - విలువైన యోగం

వేపచెట్టుకు నమస్కరించి మనసులోనే మనసమస్యను నివేదించి ఆ చెట్టునుండి కావలసినన్ని వేపచిగుళ్ళు పగటిపూట మాత్రమే సేకరించుకోండి. ఆ చిగుళ్ళను పలుచని మజ్జిగతో కలిపి మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును నిద్రించేముందు ముఖంపైన లేపనంచేసి ఉదయం కడుగుతూవుంటే క్రమంగా తెల్లమచ్చలు తగ్గిపోతయ్.



ఒకవేళ రోజూ వేపచిగుళ్ళు పచ్చివి తెచ్చుకోవడం కుదరని వారు ఒకేసారి దొరికినన్ని తెచ్చుకొని నీడలో ఆరబెట్టి మెత్తగాదంచి జల్లించి ఆ చూర్ణాన్ని గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. ఆ చూర్ణంలో మజ్జిగకలిపి నూరి పైన చెప్పినట్లే లేపనం చేసుకోవచ్చు.

వేపనూనెతో - తెల్ల మచ్చలు హతం



ప్రియమైన బిడ్డలారా! వేపనూనె 100గ్రాములు తీసుకోండి. దానితోపాటు వేపచెట్టుపైబెరడును మంచినీటితో సానరాయిపైన అరగదీసిన గంధం 50గ్రాములు తీసుకోండి. అలాగే 50గ్రాముల వేపబెరడును, 200గ్రాముల మంచినీటితో వేసి మరిగించి దించి వడపోసిన 50గ్రాముల కషాయం కూడా తీసుకోండి.ఈ మూడింటిని ఒకపాత్రలో కలిపి చిన్నమంటపైన వేపబెరడుగంధం, వేపబెరడు కషాయం ఇగిరిపోయి వేపనూనెమాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోండి.

ఈ అద్భుతమైన తైలాన్ని, నిద్రించేముందు, ఉదయం స్నానానికి గంటముందు, తెల్ల మచ్చల మీద సున్నితంగా మృదువుగా లోపలికి ఇంకేటట్లు రుద్దుతూవుంటే అతిత్వరగా తెల్లమచ్చలు హరించిపోయి అద్భుతమైన సహజ చర్మసౌందర్యం మీ సొంతమౌతుంది.ఓపికగా శ్రద్ధగా విశ్వాసంతో చెప్పినట్లుచేయండి. తెల్లమచ్చలను పోగొట్టుకోండి.

రోజూ ఐదారుపండిన వేపపండ్లు తింటూవుంటే అన్నిరకాల మూత్రవ్యాధులు హుష్..!



గోవును ఋగ్వేదం 'అఘన్యా' అని, యజుర్వేదంలో గోవుతో సాటియైనది పృథివిలోనే ఏదీలేదని, అధర్వణవేదంలో ఆవు అనేది సంపదలకు పుట్టినిల్లు అని, పద్మపురాణంలో గోముఖంలో నాలుగువేదాలు నిక్షిప్తమై ఉన్నాయని, బృహత్‌పరాశరశ్మృతిలో సకలదేవతలు గోవులో ఉన్నారని, మహాభారతంలో అందరికి సుఖాలను ప్రసాధించే తల్లి గోవు అని ఇలా సమస్త వేదవేదాంగాలు, పురాణ ఇతిహాసాలు గోమాత ఔనత్యాన్ని అనేక విధాలుగా స్తుతించినయ్. ఇంత మహోన్నతమైన యావత్ ప్రపంచాన్ని కాపాడగల, ఆ ప్రపంచానికే ప్రాణంపోసే పంచమహాభూతాలకుసైతం ప్రాణశక్తిని ఇవ్వగల గోమాతలను అతి కిరాతకంగా హతమార్చడం దాని రక్తమాంసాలను అమ్ముకునే నీచస్థితికి దిగజారడం, ఈ దిగజారుడుతనాన్ని పాలకులు, ప్రభుత్వాలు, ప్రజలు పట్టించుకోకుండా ప్రోత్సహించడం, స్వజాతి వినాశనానికే దారితీస్తుంది. దేశప్రేమికులు, దైవభక్తులు, ఈ దురాగతాలను నిలిపివేయడానికి గోమాతలను కాపాడగల గోశాలల నిర్మాణానికి పూనుకోవాలని అదే దేశానికి, దైవానికి నిజమైన నివాళి అని అందరికి గుర్తుచేస్తున్నాం.

అమ్మపాల వంటి ఆవుపాలతో ఏ ఏ వ్యాధులను ఎదుర్కోవచ్చు?

మానవులకు కలిగే సర్వరోగాలకు మూలమైన వాతపిత్త కఫదోషాలను సమూలంగా నిర్మూలించి ఎల్లవేళలాఆ మూడు ధాతువులను సమస్థాయిలో ఉంచగల శక్తిసామర్థ్యాలు, ఔషధ పోషకతత్వాలు, ఈ సృష్టిలో ఒక్క ఆవుపాలలో మాత్రమే అపారంగా దాగిఉన్నయ్.

ఆవుపాలలో బుద్ధివికాసాన్ని, శరీరసౌష్టవాన్ని,వ్యాధి నిరోధకశక్తిని అనంతంగా పెంచే అద్భుతమైన ఔషధగుణాలు నిండిఉన్నయ్.



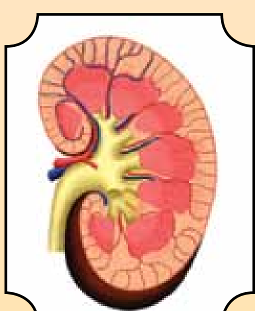
చర్మ సౌందర్యానికి - ఆవుపాలు

నిత్యం ఆవుపాలు ఆహారంలో కలిపి వాడుతూవుంటే శరీరంలో అఖండమైన ఓజస్సు, తేజస్సు, వర్ఛస్సు పెరుగుతయ్. ఆవుపాలలో పుష్కలంగా వుండే 'కెరోటినో' అనే జీవరసాయన పదార్ధం ఆపాలు సేవించేవారి చర్మపు పొరలలో ప్రవేశించి వారి చర్మానికి ముడుతలు రాకుండా, ఏ చర్మవ్యాధి వారికి సోకకుండా ఎల్లవేళలా చర్మాన్ని కాంతివంతంగా, తేజోవంతంగా ఉంచుతుంది.



నేత్ర సౌందర్యానికి - ఆవుపాలు

ఆవుపాలు సేవించేవారికి వందేళ్ళవరకు కంటిచూపు తగ్గదు. అంతేకాక కంటివ్యాధులతో బాధపడేవారు నియమబద్ధంగా ఆవుపాలు సేవిస్తుంటే క్రమంగాఆయా వ్యాధులన్ని పోయి తిరిగి చక్కని దృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది.



వృద్ధాప్యంలో యౌవనానికి - ఆవుపాలు

నిత్యాభ్యాసంగా మూడుపూటలా ఆహారంలో ఆవుపాలను పుష్కలంగా సేవించేవారు అరవై డెభై ఏండ్ల వృద్ధాప్యంలో కూడా మిసమిసలాడే పసిమి ఛాయతో నవనవలాడే నవయౌవనంతో రాణించగలుగుతారు.

సర్వశరీర రక్షణకు - ఆవుపాలు

ఆవుపాలు, కాలేయం అనబడే సూర్యచక్రాన్ని, ప్లీహం అనబడే చంద్రచక్రాన్ని మూత్రపిండాలు అనబడే గణేశచక్రాన్ని, హృదయము అనబడే అనాహతచక్రాన్ని సదా శుద్ధిచేస్తూ వాటికి జీవశక్తులను అందిస్తూ ఆపాలు సేవించేవారికి జీవితంలో రక్తహీనతగాని, పాండురోగంగాని, ప్లీహరోగంగాని, బుద్ధిమాంద్యం మతిమరుపు ఉన్మాదంవంటి మానసికవ్యాధులనుగాని రాకుండా నిలిపివేస్తయ్.

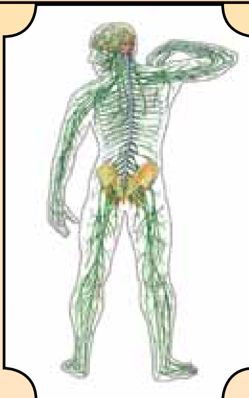
నరాల వ్యాధులకు - ఆవుపాలు

ఆవుపాలు తన అమృతశక్తితో రక్తప్రసరణను క్రమబద్ధం చేస్తూ నాడీమండలాన్ని పరిశుద్ధంగా ఉంచడంవల్ల ఆవుపాలు సేవించేవారికి మూర్ఛ, అపస్మారం, తలతిరగడం, రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, తలనొప్పి నరాలనొప్పులవంటి నాడీమండల సమస్యలు ఏనాటికీ దరిచేరలేవు.

నేరేడుచెక్కతో కాచిన కషాయం 50గ్రా, రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు తాగుతుంటే మధుమేహం హుష్..!

ఆవుపాల పసుపురంగే అసలు రహస్యం

ఆవు యొక్క వెన్నెముకలో వుండే 'సూర్యకేతునాడి' సూర్యకిరణాల నుండి చేతన పొందిన మరుక్షణంలోనే ఆనాడినుండి విడుదలయ్యే వనువువచ్చని జీవపదార్థంలో 'కెసీన్' అనే రసాయనం వుంటుంది. ఈ రసాయనతత్వం ఆవుపాలలోచేరి ఆ పాలకు పసుపురంగును అందిస్తుంది. ఈ కెసీన్ అనే జీవరసాయనం నిండిన ఆవుపాలు సేవించే వారికి శరీరంలోని అన్నిరకాల విషాలు ఎప్పటికప్పుడు హరించిపోతూ సంపూర్ణారోగ్యం సిద్ధిస్తుంది.



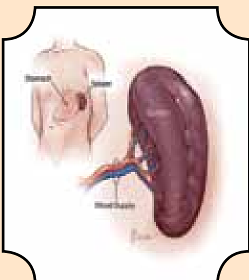
ఉదరవ్యాధులకు - ఆవుపాలు

ఆవుపాలలో 'ల్యాక్టోకోకస్' మరియు'బోసిన్' అనే విటమిన్లు సమృద్ధిగా వుండటంవల్ల ఆపాలు సేవించేవారికి ఆవిటమిన్ల ప్రభావంవల్ల తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమై అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, మల బంధం వంటి సమస్యలు రాకుండా రక్షణ కలుగుతుంది.



క్యాన్సర్ నిరోధకంగా - ఆవుపాలు

ఆవుపాలలో వుండే అనేకరకాల ప్రొటీన్లవల్ల శరీరంలో జీవశక్తి ఎప్పటికి క్షీణించకుండా వుండి, క్యాన్సర్ కారకమైన మృత విషకణాలు నిర్మూలించబడుతూ క్యాన్సర్‌వ్యాధిని రాకుండా నిరోధించగలుగు తాయని కార్నెల్ విశ్వవిద్యాలయ పశువైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్త ప్రొ॥రోనాల్డ్ గొరైటీ స్పష్టంగా ప్రకటించారు.



రేడియో అణుధార్మికత నుండి రక్షణ - ఆవుపాలు

రష్యాశాస్త్రవేత్త శిరోవిచ్ ఆవుపాలపై అనేక పరిశోధనలు చేసి ఆవుపాలు సేవించేవారు రేడియోధార్మికశక్తి నుండి రక్షణపొంద గలుగుతారని ప్రకటించాడు.

ఆవుపాలలో వుండే 'స్ట్రోనేలియస్' అనే పదార్థంవల్ల ఆపాలను సేవించేవారికి ఆవులను మేపేవారికి, ఆవులకు సేవచేసేవారికి అణుకిరణాల మృత్యువు నుండి రక్షణ లభిస్తుందని ప్రపంచశాస్త్రవేత్తలంతా ముక్తకంఠంతో ఎలిగెత్తిచాటుతున్నారు.



ఆవు మజ్జిగలో ఔషధగుణాలు ఎన్నెన్నో

మజ్జిగ అనే పదాన్ని మరచిపోయిన ఈ రోజుల్లో మజ్జిగ గురించి చెప్పడం వృధాయే కావచ్చు. అయినా ప్రజలలో మార్పు రాకపోతుందా? అని ప్రశ్నించుకొని కొంతమందైనా పాటించగలుగుతారనే విశ్వాసంతో ఆవుమజ్జిగలోని విశేషగుణాలను మా ప్రియపాఠకులకు అందిస్తున్నాం.

రోగనిరోధకశక్తికి - ఆవు మజ్జిగ

ఆవుమజ్జిగలో 'ల్యాక్టిక్' అనే జీవాణువులు నిండుగా ఉండటంవల్ల వాటి ప్రభావంతో ఆ మజ్జిగను సేవించే వారికి పుష్కలంగా రోగనిరోధక శక్తి క్షణక్షణంపెరుగుతూ వుంటుంది. తద్వారా వారు తొందరగా ఏ అంటు వ్యాధులకు దీర్ఘకాలిక రోగాలకు గురికాకుండా ఏవ్యాధినైనా ఎదిరించగల శక్తిసామర్థ్యాలను పొందగలుగుతారు.

అనేకవ్యాధులకు - ఆవు మజ్జిగ

ఆవుమజ్జిగను నిత్యాభ్యాసంగా ఆహారంతో కలిపి సేవించేవారికి బుద్ధిబలం ఎప్పటికి తగ్గదు. వారి శరీరంలోని అతివేడి తగ్గిపోతుంది. వారి మాంసకండరాలు ఎముకలు అమితమైన దారుఢ్యాన్ని పొందుతయ్. శరీరం సమంగా సౌందర్యవంతంగా, బలోపేతంగా మారుతుంది. ఈ మజ్జిగ సేవించేవారికి ఆకలి లేకపోవడం గాని, తిన్న ఆహారం జీర్ణంకాకపోవడం వంటి సమస్యలు కలలో కూడా రావు. అర్శమొలలు, రక్తక్షీణత, వాంతులు, తెల్లమచ్చలు, అమితకొవ్వుతో కూడిన స్థౌల్యము, అతిదప్పిక, మూత్రరోగాలు, మొదలైన వ్యాధులను నిర్మూలించగల శక్తి ఆవుమజ్జిగలో ఆమోఘంగా నిండిఉంది

పిల్లలకు, పెద్దలకు సంపూర్ణరక్షణ- ఆవుపాలు

ఆవుపాలలో కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు అల్యూమినైడ్ వంటి పదార్థాలు పుష్కలంగా వుండటంవల్ల ఆవుపాలు పిల్లలకు, పెద్దలకు, వృద్ధులకు, మహిళలకు, ఉత్తమ సంపూర్ణ ఆహారంగా ఉపకరిస్తాయని వైద్యశాస్త్రవేత్తలు ప్రకటిస్తున్నారు.

నేతితో కాల్చిన తెల్లతవుడు రొట్టెను తింటుంటే
అమితమైన బలంకలిగి అతిమూత్రరోగం హుష్..!

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి - సరస్వతి

ఈ భూమిపై పుట్టిన అనేకానేక చిన్నమొక్కలలో సరస్వతి అనేమొక్క అత్యంత ప్రతిభావంతమైనదిగా అనాదికాలంలోనే గుర్తించబడింది. వేదకాలంనుండే ఈ మొక్కను అనేకరకాల ఔషధాలుగా ఉపయోగించడం వాడుకలో వుంది. జ్ఞానాన్ని ప్రజ్ఞను అందించే శక్తినే మనం సరస్వతీదేవి అనిపిలుస్తాం. శరీరంలో జ్ఞానానికి నిలయమైన అవయవం మెదడు. ఈ మెదడు ఏ ఆకారంలో వుంటుందో సరస్వతి ఆకులు కూడా అదే ఆకారంలో ఉండటం ఆశ్చర్యకరం. మెదడును ఉత్తేజపరిచే ఔషధాలలో ఈ సరస్వతే అతిప్రాధాన్యతను సంతరిచుకొంది. ఆ తల్లి ఓషధి గురించి వివరంగా చెప్పకుందాం.

సరస్వతికి - అనేకపేర్లు



సరస్వతి మొక్కను సంస్కృతంలో బ్రాహ్మీ అని, మండూకపర్ణి అని, ఆదిత్యవల్లి అని, మహౌషధి అని పిలుస్తారు. దీనినే వల్లారి ఆకు అని కూడా అంటారు.

సరస్వతి - గుణధర్మాలు

ఈ మొక్కలు నదుల ఒడ్డున, చెరువుల ఒడ్డున, కాలువల ఒడ్డున, నీటి తేమగల అన్ని ప్రదేశాలలో పెరిగిఉంటయ్. ముఖ్యంగా ఇది మెదడుకు శక్తిని కలిగిస్తూ, జ్ఞాపకశక్తిని, బుద్ధిబలాన్ని, ఆయువును వృద్ధిచేసే స్వభావం కలిగివుంటుంది.

అంతేకాక నరాలకు బలాన్ని అందివ్వడంలో కూడా ఇది ప్రముఖమైనది. మనసుతో ఎక్కువ సమయం పనిచేసేవారికి ఇది వరప్రసాదం లాంటిది. దీనితో చేసిన చూర్ణాలు, ఘృతాలు, ఉన్మాదం, మూర్ఛ అపస్మారం, మతిమరుపు, వృద్ధాప్య దృష్టిదోషం మొదలైన సమస్యలను హరించివేస్తయ్.

పిల్లల కడుపునొప్పి, బంక,జిగట రక్తవిరేచనాలకు

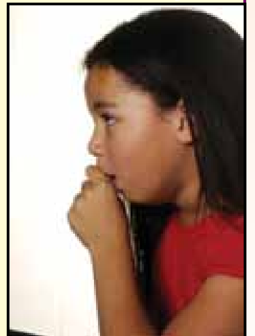
సరస్వతి మొక్కలకు పూజచేసి పైన తెలిపినట్లు ఆకులను తీసుకొని నాలుగైదు చెంచాల నేతిలోవేసి చిన్నమంటపైన ఆకు నల్లగా మాడేంత వరకు వేయించి దించి వడపోసుకోవాలి. ఈ నెయ్యి ఒకచెంచా మోతాదుగా తీసుకొని అందులో పావుచెంచా జీలకర్రపొడి, అరచెంచా చక్కెర కలిపి తినిపిస్తూవుంటే పిల్లల కడుపునొప్పి, బంక, జిగటవిరేచనాలు, నెత్తురుబంక పడే విరేచనాలు తగ్గిపోతయ్.

గొంతుమూసుకుపోతే - సరస్వతి

సరస్వతి మొక్కలు చిన్నవిగా ఉంటయ్ కాబట్టి వీటిని ఇండ్లలో ఖాళీస్థలం ఉన్నచోటగాని లేక కుండీలలోగాని చాలా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ఇంట్లో పిల్లలకు లేదా పెద్దలకు కఫభారంవల్ల గొంతు మూసుకుపోయి మాట కూడా సరిగా రానిస్థితిలో వెంటనే సరస్వతి మొక్కకు పూజచేసి నమస్కరించి ఐదు నుండి పది ఆకులను తీసుకోవాలి.

వాటిని కొంచెం నేతితో చిన్నమంటపైన వేయించి గోరువెచ్చగా కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి తింటూ వుంటే మూడునాలుగు పూటల్లో స్వరభంగం హరించిపోయి గొంతు సక్రమంగా వస్తుంది.

పిల్లల వాంతులు, విరేచనాలు, దగ్గు,జలుబులకు



పిల్లలకు వర్షాకాలంలో, చలికాలంలో కఫప్రకోపకారణంగా అజీర్ణంపుట్టడం, దానివల్ల అజీర్ణవాంతులు, అజీర్ణ విరేచనాలు కలగడం జరుగుతుంది. అలాగే అధికకఫంవల్లనే దగ్గు జలుబు వంటి సమస్యలు ఏర్పడతయ్.

సరస్వతి మొక్కలను పూజించి ఆకులు తీసుకొని కడిగి దంచి బట్టలోవేసి పిండగా వచ్చినరసం మూడుగ్రాముల మోతాదుగా రోజూ రెండూ లేదా మూడుపూటలా పిల్లలకు తాగిస్తూవుంటే పైన తెలిపిన సమస్యలన్నీ అతిసులువుగా హరించిపోతయ్.

కాకరకాయరసం 10గ్రా తాగి వెన్నతో గోధుమరొట్టె తింటుంటే 21 రోజుల్లో మూత్రంలో చక్కెర హుష్..!

తెలివిగల సంతానానికి – సరస్వతి



సరస్వతి మొక్కలను సమూలంగాగాని లేక ఆకులనుగాని తెచ్చుకొని కడిగి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి, జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆచూర్ణంతో సమానంగా పటిక బెల్లం పొడికలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని గర్భిణీస్త్రీలు రెండుపూటలా ఉదయం పరగడుపున, రాత్రి నిద్రించేముందు అరచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా దేశవాళీ ఆవునెయ్యి కలిపి సేవిస్తుంటే ఈ ఔషధశక్తి తల్లిద్వారా బిడ్డకు చేరి పుట్టే బిడ్డలు అందంగా, ఆరోగ్యంగా, అద్భుతమైన ప్రజ్ఞాపాటవాలు కలవారిగా పుడతారు.

చర్మరోగాలకు – సరస్వతి



సరస్వతిమొక్కల సమూలచూర్ణం పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని నియమపూర్వకంగా రెండుపూటలా పిల్లలకు మూడు నాలుగు చిటికెల మోతాదు గాను, పెద్దలకు పావుచెంచాపొడి మోతాదుగాను అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు తేనెకలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా సేవిస్తూవుంటే ముందుగా రక్తం శుభ్రపడుతుంది. క్రమంగా పెద్దపెద్దవ్రణాలు, పుండ్లు, చెల్దిపొక్కులు, భగందరాలు, దురదలు, వాపులవంటి సమస్యలు హరించిపోతాయ్.

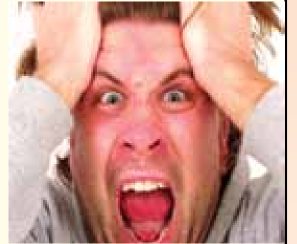
పిల్లల, పెద్దల జ్ఞాపకశక్తికి –సరస్వతి



సరస్వతిఆకు 25గ్రా,శంఖపుష్పి 25గ్రా, సీమబాదంపప్పుపొడి 50గ్రా, చిన్న ఏలకగింజలపొడి 50గ్రా, సారపప్పుపొడి 100గ్రా వీటిని బాగా మెత్తగానూరి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవచేసుకోవాలి.

రోజూ ఒకచెంచాపొడి అరగ్లాసుపాలల్లో వేసి మూడుసార్లు పొంగించి దించి వడపోసి తగినంత పటికబెల్లంపొడి కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అపారమైన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. జ్వరం, దగ్గు, ఒంటికి నీరుపట్టిన ఉబ్బురోగం, గుండెదడ వంటివి మాయమైపోతయ్. పిల్లల వయసును బట్టి మోతాదు తగ్గించి వాడాలి.

పిచ్చికి –సరస్వతి మాత్రలు



నీడలో ఎండించిన సరస్వతి సమూలాన్ని దంచి జల్లించినపొడి 100గ్రా, రాత్రి వేడినీటిలో నానబెట్టి ఉదయం తోలుతీసి చితక్కొట్టి ఎండించి దంచి జల్లించిన సీమబాదం పప్పుల పొడి 50గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిజల్లించిన మిరియాలపొడి 15గ్రాములు తీసుకోవాలి. ఈ మూ డింటిని మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి బఠాణీ గింజంత గోలీలుకట్టి నీడలో ఎండబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ గోలీలను రోగతీవ్రతను బట్టి రెండు లేదా మూడుపూటలా పూటకు ఒకగోలి చొప్పున ఒక కప్పు ఆవుపాలతో సేవిస్తుంటే ఉన్మాదం, మూర్ఛ, అపస్మారం, మతి మరుపువంటి సమస్యలు హరించిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

భారతపుత్ర పి.సంజీవరాయుడు ఆయుర్వేద అనుభవాలు



పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. గురువర్య నేను ప్రతిరోజు టీ.విలో మీ ఆయుర్వేద కార్యక్రమం క్రమం తప్పకుండా చూస్తుంటాను. మా బాబుకు కంటినుండి నీరుకారడం, కన్నుఎర్రబడటం సమస్య ఎక్కువగా ఉండేది. చాలా మంది డాక్టర్ల దగ్గర చూపించాను తగ్గలేదు. మీరు టి.వి ప్రోగ్రామ్‌లో చెప్పిన విధంగా తెల్లఉల్లిపాయలరసంలో నూలుబట్టను తడిపి ఆరబెట్టి నువ్వులనూనెలో వత్తి వెలిగించి తీసిన బూడిదను కర్పూరము, నెయ్యి కలిపి కాటుక తయారు చేసి వాడాము. ఇది చాలా అద్భుతంగా పనిచేసింది. మా బాబు సమస్య తగ్గిపోయింది. కల్లుప్పు,సుద్ద, ఏలకులపొడి కలిపి పండ్లపొడి తయారు చేసి వాడుతున్నాము. మా ఇంట్లో ఎవ్వరికి దంతసమస్యఅంటూ రావడంలేదు. మా కుటుంబ సభ్యులంతా మీకు ధన్యవాదములు తెలియజేసుకుంటున్నాము – పి.సంజీవరాయుడు, ఎస్.ఎన్.పేట,బళ్ళారిజిల్లా, కర్ణాటక

దొండాకురసం 20గ్రా ఆహారానికి ముందు సేవిస్తుంటే 80 రోజుల్లో మధుమేహం హుష్..!



భర్తకంటే భార్య వయసులో చిన్నదిగా ఎందుకు ఉండాలి?

భార్యాభర్తల వయసు సమంగా వుండవచ్చా?



వివాహం చేసుకోబోయే స్త్రీపురుషుల వయసుసమంగా వుండవచ్చని, ఇద్దరిలోఎవరి వయస్సైనా కొంచెంఎక్కువ తక్కువైనాకొంపేమి మునగ దనిఆధునిక విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు ఈనాడు చాలామంది యువతీయువ కులుకూడా తమతో సమాన మైన వయసున్నవారినే చేసుకోవడానికి ఇష్టపడు తున్నారు. కొంతమంది యువకులు ప్రేమలంపటాల్లో ఇరుక్కుని తమకన్నా వయసు ఎక్కువ ఉన్న యువతులను కూడా వివాహం చేసుకుంటున్నారు.

అయితే తరతరాలుగా మనదేశంలో మానవజీవనవిధానానికి సంబంధించిన అన్ని విషయాలపైన సమగ్రంగా పరిశోధనచేసిన నాటి శాస్త్రవేత్తలైన మహర్షులు కచ్చితంగా వివాహమాడబోయే పురుషులు తమకన్నా తక్కువ వయసున్నవారినే వివాహం చేసుకోవాలని అందుకు తగిన కారణాలు కూడా విశ్లేషిస్తు నిబంధనలు విధించడం జరిగింది. ఈనాటి పిల్లల తల్లిదండ్రులకు, యువతీయువకులకు ఈ వివాహ విషయంపట్ల సమగ్రమైన అవగాహన కలగడంకోసం ఆ విషయం చర్చిద్దాం.

మానవ ధర్మచంద్రిక – ఏమంటుంది?

మానవజీవనధర్మాలను విశ్లేషించిన ఈ గ్రంథం భార్యాభర్తల వయసును గురించి ఈ విధంగా తెలియజేసింది.

స్త్రీలకు యాభై లేక అరవైఏండ్ల వయసు వచ్చేటప్పటికి వారికి సంసారంపట్ల ఆసక్తి తగ్గుతుంది.

చాలామంది స్త్రీలు యాభైఏండ్ల వయసుకే సంభోగంపైన అయిష్టతను ప్రదర్శిస్తుంటారు.

అంటే స్త్రీలకు బహిష్టు యాభైనుండి యాభైఐదేండ్ల వయసు మధ్యలో ఆగిపోతుంది కాబట్టి, ఆతరువాత యోనిస్రావాలు జరగడం ఆగిపోతయ్. కాబట్టి వారికి క్రమంగా రతిపట్ల ఇచ్ఛ సహజంగానే తగ్గిపోతుంది.

అదే విధంగా పురుషులకు అరవైనుండి డెబ్భై ఏండ్ల మధ్యకాలంలో సంభోగవాంఛ తగ్గిపోతుంది.

ఒకవేళ మనసులో బలీయమైన కోరిక వున్నాకూడా శరీరం సహకరించక అంగస్థంభన లోపిస్తుంది.

ఆయుర్వేదశాస్త్రం కూడా పురుషులు డెబ్భై సంవత్సరాల తరువాత రతిలో పాల్గొంటే ఎండినకట్టె సులువుగా విరిగి పోయినట్లు అతిత్వరగా మృత్యువుపాలౌతారని స్పష్టంచేసింది.

అందువల్ల భార్యాభర్తలు ఒకే వయసువారైతే భార్యకు ముందుగానే సంభోగేచ్ఛ తగ్గిపోయి పురుషునికి తగ్గకపోతే అతడు ఆవయసులో కూడా పక్కదారులుపట్టే అవకాశముంటుంది.

కాబట్టి ఇద్దరికి ఒకేసారి రతిపట్ల విముఖత కలిగితే వారి శేషజీవితం ఆధ్యాత్మికత వైపు మళ్ళి హాయిగా సాగిపోతుందని పెద్దలు ఈ నిబంధనను ఏర్పరచారు.

వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు ఏమంటున్నయ్?

భారతీయ కామశాస్త్రాలలో అత్యంత ప్రసిద్ధిపొందిన వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు అనేగ్రంథంలో మగువాడు తనకంటే కనీసం మూడేళ్ళైనా చిన్నదిగా ఉన్న స్త్రీని వివాహమాడాలని, ఎట్టిపరిస్థితుల్లోను తనతో సమాన వయసు గల స్త్రీనిగాని, తనకంటే ఎక్కువ వయసువుండే స్త్రీనిగాని వివాహం చేసుకోరాదని సూచించారు.

పురుషుడు తనకంటే ఎక్కువ వయస్సున్న స్త్రీతో రతిలో పాల్గొనడంవల్ల ఆ పురుషుడు అతిత్వరగా బలహీనుడై నపుంసకుడిగా మారతాడని కూడా ఆ గ్రంథంలో చెప్పడం జరిగింది.

ప్రాచీన ఆంగ్ల శాస్త్రజ్ఞులు –ఏమంటున్నారు ?

పాశ్చాత్య శాస్త్రకారులు, వివాహమాడబోయే ఆడదాని వయసు మగవాడి వయస్సులో సగంకన్నా మూడేళ్ళు ఎక్కువగా ఉండాలని తీర్మానించారు. అంటే ముప్పదిఏండ్ల వరుడికి పద్దెనిమిదేండ్ల కన్యతో వివాహం సక్రమంగా వుంటుందని అభిప్రాయపడ్డారు.

వరహీనం – పనికిరాదు

స్త్రీలు పన్నెండు లేదా పదమూడేండ్ల వయసుకు రజస్వల అయినప్పటి నుండి వారు సంసారంలో పాల్గొనగలుగుతారు. కాని పురుషుడు ఇరవైఏండ్ల వయసు నిండేటప్పటికికాని పూర్తి పురుషత్వాన్ని పొందలేడు.

ఇరవైఏండ్లు నిండకముందే పురుషుడుకి వివాహమైతే అతనిశక్తి అతిత్వరలోనే క్షీణించిపోయి భార్యను సుఖపెట్టలేని బలహీనుడౌతాడు. దానివల్ల భార్యాభర్తల మధ్య అనురాగబంధం దెబ్బతింటుంది కాబట్టి వరహీనం పనికిరాదు అనే సామెత మనతెలుగునాట ఏర్పడింది.

కాబట్టి వివాహం చేసుకోబోయే స్త్రీపురుషుల మధ్య కనీసం మూడునుండి ఏడుసంవత్సరాల తేడా వుంటే బాగుంటుందని ఆ విధానం ఇరువురి ఆరోగ్యానికి అనుసరణీయమైనదని సూచించడమైనది.

భారతపుత్ర బి.రవీంద్ర ఆయుర్వేద అనుభవాలు

పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. గురువర్య నేను ప్రతిరోజు టీ.విలో మీ ఆయుర్వేద కార్యక్రమం క్రమం తప్పకుండా చూస్తుంటాను. మానాన్నగారికి మోకాళ్ళనొప్పల సమస్య వుంది. మీరు టీ.విలో మోకాళ్ళు, కీళ్ళనొప్పలకు గరికతైలం గురించి చెప్పేరు. మేము దానిని వ్రాసుకొని మేమే స్వయంగా తయారుచేసుకున్నాం. మానాన్నగారికి ఆ తైలాన్ని ఉపయోగించాం. దీని ప్రభావం చాలాబాగ పనిచేసింది. అంతేకాకుండా మీరు చెప్పే అన్ని ఔషధాల గురించి వ్రాసుకొని స్వయంగా తయారుచేసుకుంటున్నాం. డా॥ఏల్చూరి రాజారంజిత్‌గారు చెప్పే విషయాలు జాగ్రత్తగా వ్రాసుకొని పాటిస్తున్నాం. ఇంత మంచి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్న మీకు మేము కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాము. – బి.రవింద్ర, సుల్తానాబాద్, కరీంనగర్‌జిల్లా

సంప్రదించే వారికి సూచనలు

అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు

ఉదయం 4గం॥ నుండి ఉ॥ 5 గం॥ వరకు సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే. ఫీజు రూ.50/-(గోశాలకు)

సంప్రదించవలసిన వేళలు

పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 12గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥కూర విశ్వనాథం : ఉదయం 7గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, యం.డి., : ఉదయం 9గం॥నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥వరకు మాత్రమే

డా॥ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.యం.యస్., : ఉదయం 9గం॥ నుండి సాయంత్రం 4.30 గం॥ల వరకు.

కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు

ఉదయం 9గం॥ నుండి సా॥ 4.30గం॥ వరకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 8గం॥ నుండి సా॥5గం॥ వరకు మాత్రమే

ప్రతి ఆదివారం సెలవు

ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు
ఉదయం 9 గం॥ నుండి మ॥ 12.30 వరకు మాత్రమే

సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగలరోజులు

ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.

గమనిక : శిబిరాలు లేని రోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారని పాఠకులు, ప్రేక్షకులు గమనించగలరు.



వేపాకులు తెల్లగా కాల్చిన బూడిద 2గ్రా, ఒకకప్పు నిలువ నీటితో తాగుతుంటే రెండువారాల్లో మూత్రంలో రాళ్ళు హుష్..!



అండవృద్ధి(బుడ్డ) రోగాలు ఆయుర్వేద యోగాలు

అండవృద్ధి లక్షణాలు

దీనిని "బుడ్డ" అంటారు. మనం అకాలంలో తినే ఆహార పదార్థాలద్వారా శరీరంలో వాతం ప్రకోపించి వృషణాల్లోచేరుతుంది. క్రమక్రమంగా వృషణాలలో భరించలేని నొప్పి, పోటు పుట్టిస్తుంది. క్రమంగా వృషణాల నుండి గజ్జలలోని నాడులలోకి కూడా ప్రవేశించి ఒకవృషణంలోగాని రెండువృషణాలలోగాని వాపు పుట్టించి వాటిని పెద్దవిగా మారుస్తుంది. దీనిని అండవృద్ధి అని, బుడ్డఅని, వరిబీజమని రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తారు. ఈ వ్యాధి ఆరు రకాల దోషాలతో కూడి వుంటుంది.

అండవృద్ధికి – చికిత్సలు

ప్రియమైనపాఠకులారా! మనరాష్ట్రంలోలక్షలాదిమంది అండవృద్ధి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా పూర్వకాలంలో పురుషులు పంచెకట్టుకునే పద్ధతిలో గోచీని బిగదీసి వృషణాల చుట్టూ బిగించి ఈవ్యాధి కలగకుండా ముందుగానే జాగ్రత్తపడేవారు. అంతేకాక వారు వేళకు భుజిస్తూ, వేళకు నిద్రిస్తూ ఎల్లవేళలా ప్రధానదోషమైన వాయువును అదుపులో వుంచుకునే వారు. అందువల్ల ఆ కాలంలో ఈవ్యాధి చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే ఉండేది.

ఈ కాలంలో పంచెలు కట్టడం మాని ప్యాంట్లు వేసుకోవడం, ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఎంతపడితే అంత విచక్షణా రహితంగా భుజించడం, పగలు నిద్రించి రాత్రిమేలుకోవడంవంటి ప్రకృతి వ్యతిరేక జీవనవిధానంవల్ల వాతం అతిగా ప్రకోపించి అధికశాతం మందిని ఈ రోగం పట్టిపీడిస్తుంది.

తంగేడుతో – తగువైన యోగం

తంగేడుచెట్టుకు నమస్కరించి మూడుసార్లు ప్రదక్షిణచేసి మనసులోనే సమస్య గురించి నివేదించి ఆచెట్టు నుండి లేత చిగురాకులు రెండు పిడికిళ్ళ మోతాదుగా తెచ్చుకోవాలి. వాటిని కొంచెం కచ్చాపచ్చాగాదంచి ఇనుపబాండీలోవేసి కొద్దిగా ఆముదం కలిపి చిన్నమంటపైన వేయించాలి.


తంగేడుచెట్టు


గచ్చాకాయచెట్టు


అడ్డసరం చెట్టు


పత్తిచెట్టు

తరువాత తీసి నూలుబట్టలోవేసి నిద్రించేముందు ఆ బట్టను వాచిన వృషణంపైన ఆకు తగిలివుండేలా అమర్చి ఊడిపోకుండా గోచీని గట్టిగా కట్టివుంచి ఉదయం తీసివేయాలి.

ఈ విధంగా రోజూ చేస్తుంటే అతిత్వరగా అండ వృద్ధి హరించి పోతుంది.

గచ్చాకుతో ఘనమైనయోగం

గచ్చకాయల చెట్టుకు పైన తెలిపిన విధంగా పూజచేసి ఆ చెట్టునుండి ఆకుతెచ్చుకొని ఆము దంతో వేయించి నిద్రించే ముందు వృషణాల పైన వేసి కట్టుకడుతూవుంటే ఎంత లావుగా ఉన్న వృషణమైనా అతిత్వరగా సహజస్థితికి చేరుతుంది.

నీరుసున్నంతో నేర్పైన యోగం

నీరుసున్నం, ఆవాలపొడి, ఎండ్రకాయ పొట్టలోని కొవ్వు సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగానూరి వృష ణాలకు పలుచగా పట్టు వేస్తూవుంటే ఏడురకాల అండవృద్ధులు హరించిపోతయ్.

చిటికేశ్వరప్పు ఆకుతో చెలువైనయోగం

పైన మొదటియోగంలో చెప్పినట్లుగా చిటికేశ్వ రపు చెట్టునుండి ఆకునుతెచ్చి ఆముదంతో చిన్నమంటపైన వేయించి బట్టలో వేసి గోచీలాగా కట్టుకడుతూవుంటే బుడ్డ తగ్గిపోతుంది.

అడ్డసరపాకుతో అద్భుతమైనయోగం

పైన మొదటియోగంలో చెప్పినట్లుగా అడ్డసరం చెట్టు కుపూజచేసి ఆ చెట్టు నుండి ఆకునుతెచ్చి ఆముదంతో చిన్నమంటపైన వేయించి ఒకనూలు బట్టలో వేసి గోచీలాగా కట్టుకడుతూవుంటే బుడ్డ తగ్గిపోతుంది.

గుర్రపుడెక్కఆకుతో గురియైనయోగం

పైన మొదటియోగంలో చెప్పినట్లుగా నీటిలో విస్తారంగా పెరిగే గుఱ్రపుడెక్క మొక్కనుండి ఆకునుతెచ్చి ఆముదంతో చిన్నమంట పైన వేయించి బట్టలో వేసి గోచీలాగా కట్టుకడుతూవుంటే బుడ్డ తగ్గిపోతుంది.

కుక్కపొగాకుతో కూర్మియోగం

కుక్కపొగాకును పూజించి తెచ్చి, కొంచెంసేపు నీటిలో ముంచివుంచి తరువాత తీసి మెత్తగా నలగ్గొట్టి వాచిన వృషణంపైన పట్టులాగా వేసి గోచీపెడుతూవుంటే వరిబీజం హరించిపోతుంది.

అన్నిరకాల బుడ్డలకుపిచ్చికుసుమ

పిచ్చికుసుమాకును కొంచెము పసుపువేసి తేలిగ్గా నూరి బట్టలోవేసి వాచిన అండములపైన వేసి కట్టుకడుతూవుంటే అండవృద్ధులు హరించిపోతయ్.





నీటిలోని పాచితో పక్కాయోగం

పాతబావులలో నీరు నిలువవుండటంవల్ల బావి గోడలకు ఆకుపచ్చగా పాచిపట్టి వుంటుంది. ఆ పాచిని తెచ్చి మెత్తగానూరి వాచిన వృషణాలమీద పట్టులాగా వేసి దానిపైన ఆముదపు ఆకులను చుట్టి ఊడిపోకుండా గోచీపెడుతూవుంటే ఏడురకాల అండవృద్ధులు ఆశ్చర్యకరంగా హరించిపోతయ్.

పత్తిగింజలతోపసందైనయోగం

పమిడిపత్తి చెట్టును పూజించి దాని నుండి కాయలను తీసి లోపల దూదిని వేరుచేసి అందులో వుండే గింజలను వేరుచేసి వాటితో సమంగా ఇంట్లో తయారుచేసిన పసుపును కలిపి రోట్లోవేసి పదార్థాలకు వేడిపుట్టేవరకు దంచి ఆ ముద్దను బుడ్డలపైన వేసి కట్టుకడుతూవుంటే ఏదోషంవల్ల వచ్చిన వరిబీజమైన హరించిపోతుంది.

అండవృద్ధులకు – అపథ్యములు

అండములకు నొప్పిని కలుగజేసే పనులను చేయడం, వాహనాలమీద వేగంగా ప్రయాణించడం,సంభోగంలో పాల్గొనడం ఎక్కువ దూరం నడిచి ప్రయాణం చేయడం, ఉపవాసముండటం, మొదలైన వాటిని అండవృద్ధి రోగులు నిషేధించాలి.

చిన్న రెడ్డివారి నానుబాలు మొక్కపొడి 10గ్రా, అరగ్లాసు ఆవుపాలతో
రెండుపూటలా తాగుతుంటే అన్నిరకాల మేహరోగాలు హుష్..!

మంచి ఆచారాలే - మనిషి ఆరోగ్యానికి మూలం

ఏ ఆచారలోపంవల్ల - ఏ వ్యాధి వస్తుందో తెలుసుకుందాం



మానవ జీవితం అనబడే మహా సాగరాన్ని కూలంకషంగా మథించి పరిశోధించిన మన తాతముత్తాతలైన మహర్షులు ఆ మానవ జీవితాన్ని క్రమబద్ధం చేయడం కోసం ఆరోగ్య విధానాలను చక్కని ఆచారసంప్రదాయాల రూపంలో రూపొందించి లోకానికందించారు. మన తండ్రులు తాతల కాలంవరకు పెద్దల మాట చద్దిమూటగా భావించి యథాతదంగా ఆచారాలను పాటిస్తూ మన పూర్వీకులు నిరోగులై నిండు ఆరోగ్యంతో ఆనందంగా జీవించారు. ఆధునిక యుగంలో విదేశీ భ్రష్టాచారాల సంకరంవల్ల నేటి భారతీయులంతా స్వజాతి సదాచారాలను విస్మరించి పరజాతి దురాచారాలను స్వీకరించడంవల్ల క్రమక్రమంగా మన కుటుంబాలు, మన ఆరోగ్యాలు నాశనమై పోతున్నయ్. వాటిని పునరుజ్జీవనం చేయడానికే ఈ వ్యాసాన్ని ప్రకటిస్తున్నాం.

మరుగుదొడ్లో - మనసును పొట్టపైనే ఎందుకుంచాలి?

మనసుంటేనే మార్గం అనే మాట మనమంతా ఈ నాడు పూర్తిగా మరచిపోయాం. శరీరంలోగాని జీవితంలోగాని, ఏ పని సక్రమంగా జరగాలన్నా ఆ పనిమీదే వారిమనసు పూర్తిగా లగ్నమై వుండాలి. అలా లగ్నం కానినాడు ఆ పని సక్రమంగా నెరవేరదు.

మరుగుదొడ్లోకి మలబహిష్కరణకోసం వెళ్ళినప్పుడు మనసును ఉదరంపైనే నిలిపి వుంచాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలైన మహర్షులు నిబంధన విధించారు. మనసుకు, మలవిసర్జనకు సంబంధమేమిటి?అని మనకనిపించవచ్చు. కాని మనసును ఉదరంపైన నలిపి నా ఉదరంలోని మలాశయంలోని మురిగిన పదార్ధమంతా పూర్తిగా బయటకు పోవాలి అనే భావనను ఆ కొద్దిసమయం కలిగివుంటేనే మలాశయం పూర్తిగా తెరచుకొని దానిలోని చెడుపదార్ధమంతా పూర్తిగా విసర్జింపబడుతుంది. ఎప్పుడైతే మనసు ఉదరంపైన లేకుండా ఇతర విషయాలపైన లగ్నమౌతుందో అరకొరగా కొద్దికొద్దిగా మాత్రమే విరేచనమై మిగిలిన మలమంతా మలాశయంలోనే మిగిలిపోతుంది.

సుఖవిరేచనం కాకపోతే ఎన్ని దు:ఖాలు కలుగుతాయో తెలుసుకోండి

ఇలా మలాశయంలో మిగిలిపోయిన మలం మరలా జఠరాగ్నిచేత ఉదరంలోకి లాగబడి స్వచ్ఛమైన అన్నరసంతో కలిసి పచనం చేయబడి ధాతువులలోకి చేరిపోతుంది. స్వచ్ఛమైన ఆహారరసం నుండి వరుసగా రక్తము, మాంసము, కొవ్వు, ఎముక, మజ్జ, వీర్యము లేక స్త్రీలలో ఆర్తవము అనే ధాతువులు తయారౌతూ వుంటయ్. అయితే విసర్జింపబడిన మలం ఎప్పుడైతే స్వచ్ఛమైన అన్నరసంలో కలిసి పచనం చేయబడిందో ఆ మురుగుడు మొత్తం రక్తంలోను, మాంసంలోను, కొవ్వులోను, ఎముకలలోను, మజ్జలోను, వీర్యం లేక ఆర్తవములోను రోజురోజు చేరిపోతు క్రమక్రమంగా శరీరంలో సకలరోగాలు ఉత్పన్నం కావడానికి కారణమౌతుంది.ఒకచిన్నతప్పు ఎంత పెద్ద ముప్పుకు దారితీస్తుందో మా ప్రియమైన పాఠకులు అర్థం చేసుకొని మనసును మలాశయంపైన నిలిపి సుఖవిరేచనం కావడానికి ప్రయత్నంచేయాలి.

ఆధునికుల అస్తవ్యస్థ మలవిసర్జనా విధానమే - వారి కొంపముంచుతుంది



ఈనాటి ఆధునికప్రజల్లో ముఖ్యంగా పురుషుల్లో అధికశాతం మంది మల విసర్జనా సమయంలోచాలా తప్పులు చేస్తున్నారు. మరుగుదొడ్లోకి వెళ్ళేటప్పుడు దినపత్రికలు, సెల్‌ఫోన్లు, సిగరెట్లు, కొంతమందిచేతితో కాఫీకప్పు కూడా పట్టుకొని, కార్తిక మాసంలో వన భోజనానికి వెళ్ళినట్లుగా వెళ్తున్నారు. ఈ దరిద్రమైన దౌర్భాగ్యకరమైన దురలవాటు ఇంగ్లీషు వారి నుండి మనవాళ్ళు నేర్చుకొన్నారు.

మరుగుదొడ్లోకి వెళ్ళి కాఫీతాగడం ముగించి సిగరెట్‌వెలిగించి పొగపీలుస్తూ దినపత్రిక చదువుతూ మధ్యమధ్యలో సెల్‌పోన్లలో మాట్లాడుతూ తమ మనసును మలాశయంపైన ఉంచకపోవడం వల్ల మలవిసర్జన వీరికి సక్రమంగా జరగదు. ఇలాంటివారంతా గంటలతరబడి మరుగుదొడ్లోనే కూర్చోవడానికి అలవాటు పడతారు.

అక్రమ మలవిసర్జనతో - అనేక వ్యాధులు

పైన తెలిపిన విధంగా స్వయం కృత అపరాధాలతో సహజ మలవిసర్జన క్రియను పాడుచేసుకొని, దానివల్ల అతి భయంకరమైన అర్శమొలలు, భగందరం, చర్మరోగాలు, వ్రణాలు, గడ్డలు, పుండ్లు, నోటిదుర్వాసన, తీవ్రమైన అజీర్ణం అతికొవ్వు, మధుమేహం ఇలా సర్వ వ్యాధులను తనకు తానే కొనితెచ్చుకొంటూ కష్టార్జితాన్ని ఆసుపత్రులకు ధారపోస్తు అకాలరోగాలతో మంచానపడి కుళ్ళి కుశించి నశించిపోవడమే మానవనాగరికతా? ఆలోచించండి.

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
06-03-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	విశాఖపట్నం 9 A.M to 4 P.M	గవర్నమెంట్ ఇనిస్టిట్యూట్‌ఆఫ్ కెమికల్ ఇంజనీరింగ్, పాలిటెక్నిక్ కాలేజ్ ఎదురు, కంచరపాలెం పి.ఎస్. ప్రక్కన	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం విశాఖపట్నం శాఖ	శ్రీ సీతారామశర్మ, 9849127619 శ్రీ ఎం.విశ్వనాధరాజు 9440964644
13-03-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	కడప 9 A.M to 4 P.M	నేక్‌నామ్‌ఖాన్ కళాక్షేత్రం, 1టౌన్ పోలీస్‌స్టేషన్ దగ్గర	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం కడప శాఖ	శ్రీ పి.రామకృష్ణారెడ్డి - 9849891446 శ్రీమతి డి.శోభారాణి -9000475069 శ్రీమతి యు.సాయికుమారి-9966458855
27-03-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	గుంతకల్, అనంతపురం 9 A.M to 4 P.M	పాత మున్సిపల్ గర్ల్స్ హైస్కూల్, మెయిన్‌రోడ్	పద్మశ్రీ ఘంటశాల కల్చరల్ & రూరల్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీ శ్రీ సి.రామాంజనేయులు 9440414181	శ్రీ రవీందర్‌గౌడ - 9440862377 శ్రీ డి.సి.శేఖర్ -8019917232 శ్రీమతి పాటిల్ గాయత్రీదేవి-9704853312
30-03-2011 బుధవారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	రామంతపూర్, హైదరాబాద్ 4 P.M to 8 P.M	శ్రీ రామసహిత సత్యనారాయణ స్వామి దేవస్థానం, ఇందిరానగర్ రామంతపూర్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం రామంతపూర్ శాఖ	శ్రీ కె.మధుసూదన్-9014051741 శ్రీమతి కె.మాధవి-9390233373 శ్రీమతి పి.శ్రీదేవి-934625522
3-04-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	కొవ్వూరు, ప.గో.జిల్లా 9 A.M to 4 P.M	లిటరరీ క్లబ్, రైల్వేస్టేషన్ వద్ద	వాకర్స్‌క్లబ్, లయన్స్‌క్లబ్ వనిత వాకర్స్ హెల్త్ క్లబ్	శ్రీ వి.సతీష్, 8121205693 శ్రీ ఎన్. సత్యనారాయణరాజు 9959347247 శ్రీ బి.వెంకటేశ్వరరావు 9440146684
09-04-2011 శనివారం ఉ॥9 గం॥ - మ॥ 1 గం॥ వరకు	తణుకు, ప.గో.జిల్లా 9 A.M to 1 P.M	టి.టి.డి.కళ్యాణమండపం తణుకు	శ్రీ వ్యాసాశ్రమం, ఏర్పేడు	శ్రీ ఎన్. సత్యనారాయణరాజు 9959347247 శ్రీ శ్రీనివాస్ -9866899820
09-04-2011 శనివారం మ॥2 గం॥ - సా॥6 గం॥ వరకు	తాడేపల్లిగూడెం, ప.గో.జిల్లా 2 P.M to 6 P.M	వి.ఎస్.రెసిడిన్సీ, రైల్వేస్టేషన్‌రోడ్, తాడేపల్లిగూడెం	ఆయుర్వేద ప్రజావేదిక, అనుభవాలు తెలియజేసే వారికి మాత్రమే ప్రవేశం	శ్రీ ఎన్. సత్యనారాయణరాజు 9959347247 శ్రీ వీరమల్లు సతీష్ - 8121205693
22-04-2011 శుక్రవారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥5 గం॥ వరకు	ఖమ్మంపట్టణం 9 A.M to 5 P.M	మేకల భిక్షమయ్య ఫంక్షన్‌హాల్ ఎఫ్.సి.ఐ గోడౌన్ దగ్గర, బై పాస్ రోడ్	పాలవరపు సత్యనారాయణ, లక్ష్మమ్మ ఫౌండేషన్, ఛైర్మన్ శ్రీ పి. శ్రీరాములు	శ్రీ పాలవరపు శ్రీరాములు -9848738813 శ్రీ పాలవరపు శ్రీనివాస్, వైశ్యసంఘం సెక్రటరీ -9848824261 శ్రీ జి.వి.ఎం.శర్మ-9502546209
25-05-2011 బుధవారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	చింతల్ కుత్బుల్లాపూర్ 4 P.M to 8 P.M	శ్రీ వేణుగోపాలస్వామి దేవాలయం, కుత్బుల్లాపూర్, హైదరాబాద్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం చింతల్ శాఖ	శ్రీ వి.మల్లిఖార్జున్-9292553259 శ్రీమతి వి.శశిరేఖ-9866985916

కందుల కషాయం రెండుపూటలాఒక కప్పు మోతాదుగా తాగుతుంటే మూత్రంలో దుర్వాసన తగ్గుతుంది

పత్రికావర్గం

జనరల్‌మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లిఖార్జున్,
ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు

సంహాసంపాదకులు
డా॥కె.విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥వసంతరాయలు, B.A.M.S,
డా॥ఎన్.రాజశేఖర్ N.D.,
డా॥యస్.సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

వైద్యసలహాదారులు
డా॥భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥పి.అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్‌టెంట్
శ్రీ కె.రఘురామరాజు,9849350555

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ : జి. భాస్కర్
ఫోన్ : 9705523622

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 14 - సంచిక 12 - మార్చి, 2011 - పేజీలు 36 - రూ.12/-







ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081 - 040-42408568

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,**
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S**

డా॥ నరసింహారెడ్డి, , M.B.B.S. G.C.A.M.,
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరెక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం.వామనరెడ్డి, B.A., B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి.రమణ, I.A.S
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు
స్యూకన్‌స్ట్రక్షనన్స్
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీచావలి రామకృష్ణరావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ఎన్.బి.సుదర్శనాచార్య, M.A:Phd.,

డిజైనర్ : **గుడి మహేష్**

మృత్యుముఖంలో ఆధునిక ప్రపంచం

ఈనాడు ప్రపంచమంతా వికృతరోగాలు విలయతాండవం చేస్తున్నయ్. వ్యాధులు లేని జాతిగాని,దేశంగాని,మనిషిగాని,జీవిగాని, ఎక్కడా మిగల్లేదు. సర్వజీవుల ఆవిర్భావానికి మూలభూతాలైన ఆకాశం,వాయువు,అగ్ని,జలం,భూమివంటి పంచమహా భూతాలు ఆధునిక మానవుడు 'సైన్స్' అనే ముసుగులో సృష్టించిన విషరసాయనాల ధాటికి వికృతంగా మారినయ్. ఆ కారణంగా తినేపదార్థాలు, తాగేనీరు, పీల్చేగాలి, సూర్యచంద్ర కిరణాలు మొదలైన ప్రాణాధార జీవశక్తులన్నీ వాతావరణకాలుష్యంతో నిండిపోయి విషంగక్కుతున్నయ్. మనిషి మాతృగర్భంలో పడిన క్షణంనుండి తిరిగి మృత్యుగర్భంలోకి ప్రవేశించేంత వరకు, ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు తిరిగి రాత్రి నిద్రించేవరకు అతడు ధరించే బట్టల్లో, అతను వాడే నిత్యావసర పదార్థాల్లో, అతడు భుజించే ఆహారంలో ఇలా ఆతని అడుగడుగులో నిండివున్న విష వ్యర్థ వికృత రసాయన అవశేషాలు రోజురోజుకు శరీరంలోని అంగాంగాల నిండా కార్చిచ్చులా చొచ్చుకుపోతున్నయ్.

ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేవడం, రాత్రి పెందలకడ నిద్రించడం, సకాలంలో భుజించడం, సక్రమ సజీవాహారాన్ని సేవించడంవంటి ప్రకృతికనుకూలమైన జీవనవిధానం కనుమరుగైపోయి అర్థరాత్రివరకు మేల్కొనడం, పొద్దెక్కేవరకు నిద్రలేవకపోవడం, ఎప్పుడు వీలుంటే అప్పుడు, ఎంతవీలుంటే అంత, ఏది దొరికితే అది భుజించడం వంటి ప్రకృతి వ్యతిరేక విధానాలు ఆధునిక జీవనంలో అద్భుత నాగరికతకు గీటురాళ్ళుగా అమలులోకి వచ్చినయ్.

ఎప్పుడైతే మానవుడు ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా జీవనంసాగిస్తూ విషరసాయన పదార్థాలతో తనశరీరాన్ని వికృతంగా మార్చుకొన్నాడో ఆ క్షణంనుండే మానవమస్తిష్కాలలో పెనుమార్పులు సంభవించినయ్. నైతికవిలువలు, ధర్మాధర్మ విచక్షణ, మాతృభక్తి, పితృభక్తి, దేశభక్తి, గురుభక్తి, మానవత్వంవంటి మానవీయలక్షణాలు మరుగనపడిపోయి దోపిడీ దుర్మార్గస్వభావం, స్వార్థద్వేష వైషమ్యాలు, రాక్షసత్వంవంటి అమానవీయ అసురలక్షణాలు మనసుల్లో నిండిపోయి, కుటుంబ సభ్యులమధ్య, భార్యాభర్తలమధ్య, స్నేహితులమధ్య, తల్లీబిడ్డలమధ్య, బంధువుల మధ్య, మనిషి మనిషి మధ్య సహజంగా ఉండవలసిన ప్రేమానురాగాలు, మమతామమకారాలు మంటగలసి పోయినయ్. ఏ క్షణంలోనైనా మృత్యువు కాటువేయబోయే ఈ దుర్భర దుస్థితిలో ఒక్క ఆయుర్వేద జీవనవిధాన ఆచరణద్వారా మాత్రమే ఆ మృత్యువునుండి తప్పించుకోగలుగుతారు. ఆలస్యం చేయకుండా ఆయుర్మాతను శరణువేడి ఆశీస్సులు పొందండి.............

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాతపూర్వక అనుమతిని తీసుకొని, ఆహారనియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైదరాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను. - ఎడిటర్ పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

పల్లేరు సమూల కషాయంలో ఒకచెంచా చెక్కెర
ఒకచెంచా తేనె కలిపి తాగితే మూత్రబిగింపు తగ్గుతుంది

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం



మన మాసపత్రిక చదువుతూ, మన టీ.వి.కార్యక్రమాలు చూస్తూ ఉన్న అభిమానులంతా ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేరడానికి అర్హులే. ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞాన ప్రచారాని కి ఎదురయ్యే అవరోధాలను ఎదిరించడానికి, ఎవరిప్రాంతాలలో వారు ఈ విజ్ఞానాన్ని ఇంటింటికి వ్యాపింపచేయడానికి ఒకేకుటుంబంగా మనమందరం మమేకం కావలసిన చారిత్రక అవసరం ఏర్పడింది.

ఆయుర్వేదంపట్ల, ఆ విజ్ఞాన ప్రచారానికి అంకితమైన ఏల్చూరి గారి పట్ల ఆదరాభిమానాలు గల అభిమానులంతా ఆలస్యం చేయకుండా కుటుంబసభ్యులందరి వివరాలతో కూడిన మీ చిరునామాలను పోస్ట్ కార్డుపైన వ్రాసి పంపి ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేరండి.

ఇలా చేరిన సభ్యుల సెల్‌ఫోన్ నంబర్లకు వారం వారం మెసేజ్ రూపంలో ఆరోగ్య సూత్రాలు పంపడం , మీ ప్రాంతంలో నిర్వహించే శిబిర వివరాలు కూడా మీకు తెలియజేయడం జరుగుతుంది.

ఈ విధంగా సభ్యులందరి ఆరోగ్యరక్షణ కోసం సభ్యత్వ రుసుము లేకుండా ఏర్పరచిన ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో వెంటనే సభ్యులుగా చేరండి..

ఏల్చూరి

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం

సభ్యత్వ పత్రం

తేది:............

1. ఇంటి యజమాని పేరు : ....
2. వృత్తి : ....వయస్సు..............
3. భార్య/భర్త పేరు : ....వయస్సు.............
4. పిల్లల వివరాలు : ....
5. వృద్ధుల వివరాలు : ....
6. ఆశయాలు : ....
7. పూర్తి చిరునామ : ....

....

.................................సెల్: ....

ఇష్టపూర్వకంగా కుటుంబసభ్యులందరం ఈ "ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం"లో సభ్యులుగా చేరుతున్నాం.

యజమాని సంతకం ....

లేఖలు పంపవలసిన చిరునామ :

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, ప్లాట్‌నం.17, రోడ్.నం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లిహిల్స్, హైదరాబాద్-500033, ఫోన్ :040-23547132

పచ్చిపసుపు 10గ్రా, ఉసిరికపొడి 10గ్రా, ఒకకప్పు గేదెపెరుగులో కలిపి తాగితే మూత్రం బాగా జారీ అవుతుంది

ఓ బాలబాలికలారా! మీ శరీరాలను రాయివలె దృఢంగా మలచుకోండి







బాలలకోసం - వేదం ఏంచెప్పింది ?

"ఓ బాలకా! నీవు ఆ రాతిపై నిలబడు. నీ శరీరం కూడా ఆ రాయివలె దృఢమగుగాక! దేవతలందరు నీకు నూరుశరత్తుల పైబడే వయస్సునిచ్చెదరుగాక!" అను చెప్పింది వేదం.

బాలలే జాతి సంపద. ఆ జాతి సంపద అందంగా దృఢంగా ఉండగలిగితేనే ఆ మానవజాతి తరతరాలుగా అన్నిరంగాలలో ప్రగతిని సాధించగలుగుతుంది. భావితరాల ఆరోగ్యంపైనే జాతి భవిష్యత్తు ఆధారపడి వుంటుంది కాబట్టి ఎల్లవేళలా పెద్దలు జాగరూకతతో తగిన విధానాలను పాటింపజేస్తూ బిడ్డలను దృఢవంతులుగా తయారుచేస్తుంటారని వేదం భారతజాతికి హితవు పలికింది.

నేటి బాలల దుస్థితి ఎలా ఉందో తెలుసా ?



దురదృష్టవశాత్తు యుగయుగాలుగా కాపాడుకుంటూ వస్తున్న స్వదేశీ విజ్ఞానం విదేశీపాలనవల్ల మరుగునపడిపోవడంతో నేటి ఆధునిక తల్లిదండ్రులకు బిడ్డలను ఆరోగ్యవంతులుగా పెంచగల మార్గాలు తెలియకపోవడంవల్ల నిత్యం విదేశీ విషాలనే బిడ్డలచేత వాడిస్తూ ఉండటంవల్ల అధిక శాతంమంది బిడ్డలంతా బాల్యదశనుండే రోగగ్రస్తులౌతున్నారు.

బాల్యదశనుండే కళ్ళు సరిగా కనిపించక భూతద్దాలుపెట్టుకునే ఖర్మ బిడ్డలకు పట్టింది. పదేళ్లైనా నిండకముందే వెంట్రుకలు నెరసిపోతూ తెల్లజుట్టుతో వృద్ధులు గా కనిపించే దౌర్భాగ్యం ఏర్పడింది. ఇంకా రక్తహీనత, అతిజలుబు, చర్మవ్యాధులు, మెడ నిలపలేకపోవడం, నడుములు పనిచేయకపోవడం, కండరాలు క్షయించడంవంటి వ్యాధులు బిడ్డలను పట్టి పీడిస్తున్నయ్.

ఇలాంటి దుస్థితిలో ఉన్న మనజీవనజ్యోతులు, దేశ ఆశాదీపాలైన బిడ్డలను దృఢవంతులుగా ఎలా తయారుచేసుకోవాలో చెప్పుకుందాం.

పిల్లలు ఎలా - దృఢవంతులౌతారు ?



ప్రియమైన బిడ్డల తలిదండ్రులారా! బిడ్డలను పెంచడమంటే వాళ్ళకు బువ్వపెట్టడం, ఫీజులు కట్టడం, పాఠశాలలలో చేర్పించడం, సినిమాలకు, షికారులకు, హోటళ్ళకు తిప్పడం, మాత్రమే కాదు.

వాళ్ళనూరేళ్ళ ఆయువుకు పునాధులు వేయగల శక్తివంతమైన ఆహారాన్ని అందివ్వడం, తల్లిదండ్రులను, తల్లిభూమిని మించిన దైవం వేరే ఏదీ లేదనే మాతృభక్తిని, పితృభక్తిని, దేశభక్తిని వారిలో పెంచడం ప్రధానమైన విషయాలు. వీటి గురించి మరికొంత వివరంగా చెప్పుకుందాం.

తెల్లవారుఝామున లేవడం-అలవాటుచేయాలి

తెల్లవారుఝామున నాలుగునుండి ఆరుగంటలలోపు సూర్యుని తొలివేకువ కిరణాలనుండి ఉత్పన్నమయ్యే ప్రాణశక్తులు వాతావరణమంతా నిండిఉంటయ్ కాబట్టి ఆసమయంలో నిద్రలేపి సూర్యునిశక్తి బిడ్డలకు అందే విధంగా శిక్షణనివ్వాలి.

ఖచ్చితంగా రోజూ సూర్యోదయానికిముందే బిడ్డల శరీరమంతా నువ్వులనూనె ఇంకిపోయేటట్లు మర్దనచేయాలి.



గానుగ గింజల పప్పు 3గ్రా, ఒకకప్పు ఆవుపాలతో నూరి తాగుతుంటే మూత్రంలో రాయి పడిపోతుంది

సూర్యుడు ఉదయించగానే బాలభానుని బంగారుకిరణాలు బిడ్డల శరీరానికి తగిలేటట్లు సూర్యనమస్కారాలు చేయడం అలవాటుచేయాలి. ఎన్ని మందులు వాడినా ఎంత ఆహారంతిన్నా కలగనంత శారీరక మానసికశక్తి సూర్యునినుండి బిడ్డలు అందుకోగలుగుతారు.

ఉత్తరేణితో - దంతధావనం చేయించండి



ఎంతప్రయత్నం చేసైనా ఉత్తరేణి వేళ్ళను సంపాదించి నిలువ చేయండి. రోజూ బిడ్డలచేత ఉత్తరేణిపుల్లతో పళ్ళుతోమించండి. దీనివల్ల ఉత్తరేణిలో ఉండే అద్భుత సంజీవనీశక్తి దంతాలలోకి ప్రవేశించి నోటిని, చిగుళ్ళను తెల్లగా దృఢవంతంగా తయారుచేస్తుంది. అదేశక్తి నాలుకద్వారా మెదడులోకి వ్యాపించి అపారమైన ప్రజ్ఞను, ధారణాశక్తిని పెంపొందించి బిడ్డలను ఏకసంతాగ్రాహులుగా, అతిలోక సౌందర్యవంతులుగా మారుస్తుంది. ఈ ఉత్తరేణి వేళ్ళను వాడిన బిడ్డలకు నూరేళ్ళకుపైగా దంతాలు ఊడడంగాని, మతిమరుపుగాని, ఇలాంటి ఏ వ్యాధి వారిని సోకలేదు.

బిడ్డలకు - చక్కని దృష్టిని ప్రసాదించండి



త్రిఫలాల ముక్కలను నీటిలో వేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయం వడ పోసి ఆ త్రిఫల జలంతో మూసిన కళ్ళపైన మృదువుగా కడుక్కోవడం అలవాటు చేసుకోండి.

నిద్రలేచీ లేవగానే కొంచెం పాచిఉమ్మిని ఎడమ అరచేతిలో వేసుకొని రెండవ అర చేతిని దానిమీదపెట్టి వేడి పుట్టేంత వరకు అరచేతులను రుద్ది ఆ చేతులవేడిని మూసిన కళ్ళపైన తగిలేటట్లుగా వుంచి వేడితగ్గగానే తీసివేయమని చెప్పండి.

రోజూ నియమపూర్వకంగా రెండురెండు చుక్కల నువ్వులనూనె ముక్కులలో వేసుకుంటుంటే జీవితంలో కంటిచూపుతగ్గదనే నిజాన్ని బిడ్డలకు అర్థమయ్యేటట్లు చెప్పి అలవాటుచేయండి.

అరికాళ్ళకు నువ్వులనూనెతోగాని, ఆముదంతోగాని, ఆవునెయ్యితోగాని ఒక్కొక్క కాలికి ఐదునిమిషాల చొప్పున మర్దనచేయడం అలవాటుచేయడం ద్వారా వారి సర్వాంగ సౌందర్యానికి పునాదులు వేయండి.

బాదంపొడి, సోంపుగింజలపొడి, పటికబెల్లం సమంగా కలిపిన చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఒకటి నుండి రెండుచెంచాల మోతాదుగా అరగ్లాసు వేడిపాలల్లో కలిపి తాగడంవల్ల ఎముకలు, కండరాలు, మాంసం, మెదడు, సందులు, పటిష్ఠమౌతాయని జీవితంలో వార్ధక్యం రానేరాదని ఓపిగ్గా బిడ్డలకు చెప్పి తాగించండి.

బిడ్డలకు - అశ్వగంధాఘృతం



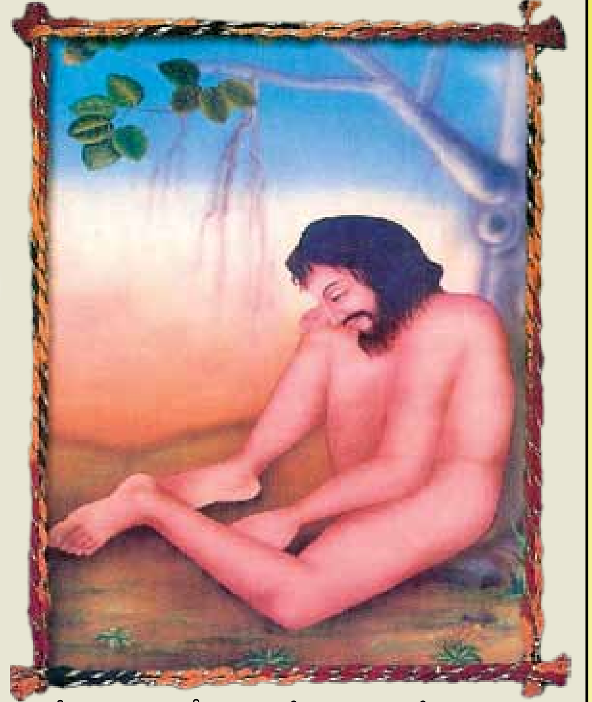
అశ్వగంధదుంపలు, నేలతాడిదుంపలు, శతావరివేళ్ళు, పాలగుమ్మడి దుంపలు, సమభాగాలుగా తీసుకొని ముక్కలుచేసి కుండలోవేసి అవి మునిగేవరకు ఆవుపాలుపోసి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరిపోయే వరకు మరిగించి ఆ ముక్కలను ఎండబెట్టాలి. తరువాత మళ్ళీ ఎండినముక్కలను కుండలోవేసి ఆవుపాలుపోసి ఇగరబెట్టి ఎండబెట్టాలి. ఈ విధంగా ఏడుసార్లుగాని, పద్నాలుగుసార్లుగాని, ఇరవై ఒక్కసార్లుగాని చేసి చివరిగా దుంపలను బాగా ఎండించిదంచి జల్లించి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడికలిపి నిలువ చేయండి.

రోజూ రెండుపూటలా ఒకటినుండి రెండుచెంచాల పొడిని వేడిపాలలో వేసి తాగించండి. ఇలా మూడునుండి ఆరునెలల పాటు చేసేటప్పటికి సర్వాంగాలు పుష్టివంతమై, దృఢవంతమై, సౌందర్యవంతమై, యావజ్జీవితం సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లుతుంది.

పైన తెలిపిన మార్గాలను పిల్లలచేత ఆచరింపజేస్తూ తల్లిదండ్రులు వారి బాధ్యతను సక్రమంగా నిర్వహించాలని సూచిస్తున్నాం.

సలహాలకు E-mail : andarikiayurvedam@gmail.com
ద్వారా డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్ గారిని సంప్రదించండి

మహాకవి వేమన దృష్టిలో ఆయుర్వేదం



అన్నమే - సృష్టికిమూలం

"అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం" అని అన్నం నుండే సమస్త జీవరాశులు ఉత్పన్నమౌతాయని భారతీయ వాఙ్మయంలో ప్రముఖంగా చెప్పబడింది. ఇదే సత్యాన్ని మహాకవి వేమన ఈ క్రింది విధంగా వివరించారు.

"అన్న రసమువలన నలబిందురసమయ్యె
బిందురసము వలన బీజమయ్యె"

తినే ఆహారంవల్లనే శరీరంలో ఇంద్రియం అనే ధాతువు నిర్మాణమౌతుం దని ఆ బిందువే బీజం అనబడే జీవాణువుగా పరిణమించి సృష్టికి కారణ మౌతుందని పై పద్యభాగంలో వర్ణించ బడింది.

ఈ ప్రాకృతిక సత్యాన్ని ఆయుర్వేదం విశదంగా, విశ్లేషణాత్మకంగా వివరించింది. మానవులు భుజించిన ఆహారం రసంగా మారి సమాన వాయువుచేత ప్రేరణపొంది, హృదయంలో ప్రవేశించి అక్కడ వ్యాన వాయువు చేత విక్షేపింపబడి క్రమంగా మిగిలిన ధాతువులైన రక్తం, మాంసం, కొవ్వు, ఎముక, మజ్జ, వీర్యం లేక ఆర్తవం అనే సప్తధాతువులు గా మారి బీజరూపాన్ని ధరిస్తుందని చెప్పబడింది.

ఉప్పు పప్పులేని - ఆహారం నిష్ఫలం

ఈ అనంతమైన సృష్టి ఎప్పుడు ఎలా ప్రారంభమైనదో ఖచ్చితంగా ఎవరూ చెప్పలేక పోయినా ఆ సృష్టిలో ఏర్పడ్డ పదార్థాలపై పరిపూర్ణ పరి శోధనలు గావించిన ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు ఈ అనంతమైన ప్రకృతినిండా తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, చేదు, వగరు అనే ఆరు రుచులు మాత్రమే ఉన్నాయని, అన్నిపదార్థాలలో తక్కువ ఎక్కువ నిష్పత్తులలో ఆ రుచులు కలసి ఉంటాయని, వీటిని తగినపాళ్ళలో కలిపి షడ్రసోపేతమైన ఆహారాన్ని సేవిస్తూ మానవులు ఆయురారోగ్యాలను కాపాడుకోవాలని సూచించారు.

భారతీయశాస్త్రాలలో పంచమవేదంగా ప్రజావేదంగా ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని ఔపోసనపట్టిన ప్రజాకవి వేమన, ప్రాచీన ఋషిప్రోక్తమైన షడ్రుచుల గుణదోష ప్రభావాలను వాటి అవసరాలను తన పద్యరత్నాలలో సోదాహరణంగా వివరించారు.

"ఉప్పులేని కూర యొప్పదు రుచులకు
పప్పులేని తిండి ఫలములేదు"



ఉప్పులేకుండా వండిన కూరలు రుచిగాఉండవని అలాగే రోజువారి ఆహారంలో పప్పుతో వండిన కూర లేకుంటే ఆరోగ్య ఫలితముండదని, ఉప్పు పప్పులేని కూరలు భోజనయోగ్యం కావని పై పద్యవాక్యంలో నిష్కర్షగా చెప్పబడింది. అలాగే సుశ్రుతమహర్షి ఉప్పులో సైంధవలవణం, సాముద్రలవణం, బిడాలవణం, సౌవర్చలవణం, రోమకలవణం (కాచలవణం), ఔద్భిదల వణం(చవిటిఉప్పు) అనే భేదాలను వివరిస్తూ ఇవి వరుసగా ఒకదాని కంటే ఒకటి ఉష్ణగుణాన్ని కలిగివుండి వాతరోగాలను హరిస్తాయని ఆహారానికి రుచి కలిగించి మలమూత్రాలు సాఫీగా విడుదల కావడంలో సహకరిస్తాయని సూత్రీకరించారు.

ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో కందులు, వగరు,తీపి రుచులతో చలు వచేసే స్వభావంతో వాటిని సేవించిన వారికి పైత్యరోగాలను, కఫరోగాలను, రక్తదోషాలను పోగొట్టి శరీరానికి మంచిరంగును ప్రసాదిస్తాయని సిద్ధాంతీకరించబడింది.

ధారలేని తిండి - దయ్యపుతిండి

వేమనకవి అంతటితో ఆగకుండా భావిభారత ప్రజలకు పౌష్టికాహార నియమాలను సంపూర్ణంగా తెలియజేయాలనే సంకల్పంతో ఆహారంలో నేతిప్రాధాన్యం గురించి ఇలా వివరించారు.

"ధారలేని తిండి దయ్యపు తిండిరా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ!"



ఆహారంలో ధారలాగా నెయ్యి వేసుకోకుండా తినే తిండి దయ్యపు తిండిలాగా హీనాతి హీనమైనదని, ఆరోగ్యపోషణలో నేయి ప్రాధాన్యం పై పద్యంలో వర్ణించబడింది.

ఆయుర్వేదశాస్త్రాలలో అనేకరకాల పశువుల నుండి ఉత్పన్న మయ్యే వేరువేరు నేతుల గుణప్రభావాల గురించి వివరిస్తూ అన్నిరకాల నేతులలో ఆవునెయ్యి, మేకనెయ్యి ప్రశస్తమైనవి.

నెయ్యి అనేది అమృతగుణంకలిగి చలువస్వభావంతో, తీపిరుచితో మృదువుగా వుంటుంది. మంచి బుద్ధిని, మేథాశక్తిని, జ్ఞాపకశక్తిని, శరీరకాంతిని, గంభీరకంఠస్వరాన్ని, చర్మలావణ్యాన్ని, సౌకుమార్యాన్ని, ఓజస్సును, తేజస్సును,బలాన్ని,వీర్యాన్ని, ఆయువును వృద్ధిచేస్తుంది. అకాల వార్ధక్యంలేకుండా యౌవనాన్ని నిలబెట్టి విషదోషాలను హరించి నేత్రదృష్టిని కాపాడుతుందని తెల్పిచెప్పబడింది.

ఆవుపాలే - ఔషధం

సృష్టిలో ఎన్నోరకాల క్షీరప్రదాయినులైన పశువులున్నా కూడా ప్రాచీన భారత శాస్త్రవేత్తలు ఒక్క గోవును మాత్రమే గోమాత అని కీర్తించారు. భారతజాతి బలధారుఢ్యాలను పొందడానికి, అత్యంత శక్తివంతమైన జాతిగా రూపొందడానికి సమస్త శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని సృజించిన మహా మేధావులు అలాగే అమిత పరాక్రమవంతులైన వీరులు, శూరులు మొదలైనవారంతా ఆవుపాల ప్రభావంతోనే అంత ఉన్నత స్థితిని పొందగలిగారని కూడా స్వదేశీ శాస్త్రాలు గో ఔన్నత్యాన్ని ఎలుగెత్తి చాటినయ్.

యావద్భారత విజ్ఞానాన్ని ఆకళింపుచేసుకొన్న మహాకవి వేమన ఆవుపాల ఔషధగుణాలనను ఇలా వర్ణించాడు

"ఆవుపాలు శివునికభిషేకమునకొను
ఆవుపాలు జూడ నౌషధమ్ము
ఆవుపాలనున్న నతిశయమెరుగుడీ
విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!"

సర్వలోకాలకు ఆదిదేవుడైన శివుణ్ణి ఆవుపాలతో అభిషేకిస్తారని, ఆవుపాలు అద్భుతమైన శక్తినిచ్చగల ఔషధగుణాలతో కూడివుంటాయని ప్రజలంతా ఆవుపాలలోని ఔనత్యాన్ని అర్థం చేసుకొని నిత్యాహారంగా ఉపయోగించు కొంటూ ఆయురారోగ్యాలు పొందాలని పై పద్యంలో వర్ణించబడింది.

'భావప్రకాశ' నిఘంటుకారుడైన భావమిశ్ర పండితుడు ఆవుపాల గుణధర్మాలను ఈ విధంగా విశ్లేషించారు. ఆవుపాలు విశేషంగా మధురరసంతోకూడి శీతలస్వభావంతో మనోహరంగా వుంటూ వాత,రక్త,పిత్త దోషాలను సప్తధాతువుల దోషాలను పోగొడతాయని వీటిని ఎల్లప్పుడు వాడుతూవుంటే ముసలితనం రాకుండా సమస్త రోగాలను శాంతింపచేస్తాయని చెబుతూ నల్లావుపాలు వాతదోషాలను హరిస్తుందని, మిగిలిన రంగుల ఆవులపాలకన్నా అతిగుణకరమైనవని నిర్ధారించారు.

మా టీ.విలో అనుభవాలు చెప్పగలిగిన వారికి స్వాగతం

ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరీసోదరులారా! మీలో అనేకవేలమంది మన పత్రిక చదువుతూ మనటీవి కార్యక్రమాలు చూస్తూ చెప్పిన విషయలను పాటించి ఎన్నెన్నో దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుండి బయటపడినవారంతా ప్రస్తుతం మన కార్యక్రమం ప్రసారమౌతున్న మాటీ.విలో మీ అనుభవాలను స్వయంగా వచ్చి చెప్పవచ్చు. హైదరాబాద్, విజయవాడ, రాజమండ్రి, విశాఖవంటి అన్ని నగర గ్రామ ప్రాంతాల అభిమానులంతా వెంటనే ఈ క్రింద తెలిపిన సెల్‌ఫోన్ నంబర్‌కు ఉదయం 9గం॥ నుండి సాయంత్రం ॥5గం॥ లోపుగా మీరు ఏ వ్యాధిని తగ్గించుకున్నారో మీ చిరునామ, ఫోన్‌నంబర్‌తో సహ తెలియజేయవలసిందిగా కోరుతున్నాం. ఆ వివరాల నుబట్టి ముందుగా మీకు తెలియజేసి మీప్రాంతానికేవచ్చి మీ అనుభవాలను షూటింగ్‌చేసి మాటీ.విలో ప్రసారం చేస్తాం. ఇది మ బాధ్యతగా భావించి వెంటనే 8790983698 కు ఫోన్‌ద్వారా మీ వివరాలు తెలియజేయండి.

సంపాదకుడు పండితఏల్చూరి



దీర్ఘాయువుకు భోజన నియమాలు

భోజన నియమాలు



✻ మహాభారతంలో భీష్ముడు ధర్మరాజుకు దీర్ఘాయువును పొందే భోజన నియమాలను ఈ విధంగా వివరించాడు.ఎక్కడో ఆలోచిస్తూ ఇతరవిషయాలపైన మనసును లగ్నంచేసి ఆహారం సేవించ గూడదని, అలా సేవించిన ఆహారం దుష్టమై అజీర్ణాన్ని పుట్టించి అన్నిరోగాలకు ఆలవాలమౌతుందని వివరించబడింది.

✻ శరీరపోషణకు ప్రధాన చోదకశక్తి ఆహారమేకాబట్టి, మానవుడు సాధించే కోటివిద్యలు కూటికోసమే కాబట్టి ఆహారసేవనలో కచ్చితమైన విధివిధానాలను ప్రతిఒక్కరు పాటించితీరాలి. భోజనం వడ్డించినతరువాత ముందుగా ఆహారానికి నమస్కరించి ప్రసన్నమైన హృదయంతో ఏకాంతంగా, మౌనంగా కాలానుగుణమైన ఆహారాన్ని సకాలంలో సేవించాలి.

✻ అన్నం పరబ్రహ్మస్వరూపమని భారతీయశాస్త్రాలు పేర్కొన్నయ్. కడుపులో బాగా ఆకలిపుట్టినప్పుడు వెంటనే తగిన ఆహారం సేవించక పోతే శరీరమంతా అలజడిమొదలై తలలో, మెడలో నడుంలో,నొప్పులు మొదలై మెదడుకు ప్రాణవాయువందక మనిషి అతలాకుతల మైపోతాడు. మరికొంతసేపటికి కూడా ఆహారం సేవించకపోతే బాహ్య స్మృతిని కూడా కోల్పోయి ప్రాణాపాయస్థితికి చేరుకుంటాడు. అంటే మనిషి ప్రాణమే ఆహారమని ఆ ఆహారమే దైవస్వరూపమని అందుకే ఆ దైవస్వరూపానికి ముందుగా నమస్కరించాలి.

✻ అంతేకాక మౌనంగా, ఏకాగ్రతతో భుజించాలని చెప్పడంలో కూడా గొప్ప పారమార్థిక సత్యం దాగివుంది. అన్యమనస్కంగా దేనిగురించో ఆలోచిస్తూ చెదరిన మనసుతో సేవించిన ఆహారం వంటబట్టక మురిగిపోయి, కుళ్ళిపోయి రోగపదార్థంగా మారుతుంది. అందుకే ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులు ప్రసన్నమైన, ప్రశాంతమైన నిర్మలహృదయంతో భుజించాలని శాస్త్రబద్ధం చేశారు.

దీర్ఘాయువుకు - రాత్రి పెరుగు నిషిద్ధం

రాత్రి ఆహారంలో పెరుగు సేవించడం, తేనె సేవించడం అనారోగ్యానికి హేతువని ఆయుర్వేదశాస్త్ర గ్రంథాలు స్పష్టీకరించాయి.

సృష్టిలోని మానవయోగ్యమైన పదార్థాలన్నింటిపైన కూలంకషంగా పరిశోధనలు గావించిన ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులు నిత్య జీవనోపభోగ్యాలైన పెరుగు మరియు తేనెల గుణదోష స్వభావప్రభావాలను అనేక గ్రంథాలలో తెలియజేశారు.



గేదెపెరుగు రుచికరంగా, మనోహరంగా ఉండి వాతపిత్తదోషాలను పోగొట్టి శరీరంలో అధికమైన కఫాన్ని కలుగజేస్తుంది. దీనివల్ల క్రమంగా రక్తం దూషింపబడి చర్మవ్యాధులకు దారితీస్తుంది. రాత్రిసమయం వర్షాకాలంలోనూ, చలికాలంలోనూ కఫాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది కాబట్టి రాత్రి ఆహారంలో పెరుగును భుజింపరాదని ఆయుర్వేదం స్పష్టం చేసింది.

దీర్ఘాయువుకు - ఉత్తమాహారం

దీర్ఘాయువును పొందగోరు మానవులు కొన్ని బలకరమైన పదార్థాలను నిశ్శేషంగా భుజించాలని ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో సూచించబడినయ్.

ఆయువునుపెంచుకోవాలనే కోరిక మనసులో వుంటే నెయ్యి, తేనె, పేలపిండి, పెరుగు, పాయసం, నీరు అనే వస్తువులలో తినగా మిగిలిన వాటిని ఎవరికి పెట్టకూడదు.

పైనతెలిపిన పదర్థాలు శరీరానికి అమితమైన బలాన్ని ఆయువును పెంచుతయ్ కాబట్టి వాటిని మిగిలించకుండా పూర్తిగా తానే తినాలని అలాంటివాడే దీర్ఘాయువును పొందగలుగుతాడని వివరించబడింది.



అష్టాంగసంగ్రహంలో వాగ్భటాచార్యులవారు, పెరుగు, తేనె, నెయ్యి, నీళ్ళు, సత్తుపిండి, పాయసం మొదలైన పాలతో తయారుచేసిన పదార్థాలను కొంచెమైనా వదలిపెట్టకుండా భుజించాలని, ఆ ఆహార రసాయనాలతో శరీరానికి అధికశక్తిని, ఆయువును పెంచుతాయని వివరించారు.

దీర్ఘాయువుకు - మాంసనిషేధం

మాంసపుతిండిని మానుకోవడంవల్ల ఆయువు, సంపద,అంద చందాలు పెంపొందుతయ్. మాంసం తనను ఎవరు నములుతారో అది వారినే నములుతుంది.చనిపోయిన జంతు శరీరాలు మృతకణాలతో కూడివుంటాయి కాబట్టి మృతశరీరాన్ని భుజించినవారు కూడా సర్వశక్తులను కోల్పోయి ఆయువు తరిగిపోయి మృత్యువుకు లోనౌతారని తెలుసుకోవడంలో ఆశ్చర్యమేమి లేదు.

మాంసాహారం తినేవారికి అతి త్వరగా పక్షవాతం, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళ పుట్టడం, ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలోను, గర్భాశయంలోను, ఆమాశయంలోను, రొమ్ములలోను, అగ్న్యాశయంలోను, పెద్ద ప్రేవులలోను క్యాన్సర్ పుట్టడం, మధుమేహం, క్రూరమైన చర్మ రోగాలు, మేహరోగాలు, వ్రణాలు పుడతాయి.

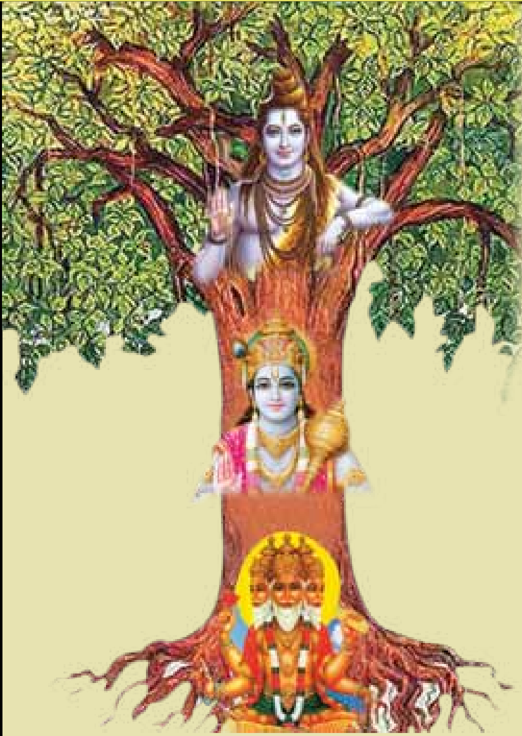
కనుక మా ప్రియపాఠకులు మాంసాహారాన్ని నిషేధించి పైన చెప్పబడిన భోజన నియమాలు పాటించి దీర్ఘాయువు పొందుతారని ఆశిస్తున్నాము.

నల్లగా ఉన్న నా ముఖం తెల్లగా, తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లగా మారినయ్



పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారములు. నేను పానీపూరి వ్యాపారం చేస్తున్నాను. మీరు చెబుతున్న టి.వి ప్రోగ్రామ్ చూస్తూ మీరు చెప్పేవాటిని ఆచరించి నమ్మశక్యంకాని లాభాలు పొందాము. నేను చాలా నల్లగా వుండేవాడిని. తెల్లగా అవడానికి మీరు చెప్పిన నేలతాడిదుంపలు ఏడుసార్లు ఆవుపాలల్లో ఉడకబెట్టి ఏడుసార్లు ఎండబెట్టి పొడి చేసుకొని దానికి సమానంగా కండచక్కెర కలిపి నిలవచేసుకొని మూడునెలలు ఆవుపాలల్లో వేసుకొని తాగినాను. దీని వలన నా ముఖంలోని నలుపు విరిగిపోయి నేను చాలా తెల్లగా అయ్యాను. దీని వలన చాలా ఆనందం కలిగింది. నాసంతోషం మీతో పంచుకోవటానికి ఈ ఉత్తరం వ్రాస్తున్నాను.

మా సహోదరి శిరోజాలు నల్లగా వుండటానికి మీరు చెప్పిన విధంగా మర్రిచెట్టు ఊడలు తెచ్చి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకొని నిమ్మరసం కలిపినూరి తలకు వారానికి రెండుసార్లు పట్టించినాము. దాంతోపాటు మీరు చెప్పిన విధంగా ఉసిరిక కాయల పై బెరడుపొడి పటికబెల్లం పొడితో కలిపి రెండుపూటలా సేవింపజేశాము. దీని ప్రభావం వలన మా సహోదరి వెంట్రుకలు చాలా మృదువుగా నల్లగా మారాయి. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ఎంతోమంది ఆయురారోగ్యాలతో సంతోషంగా ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమం ఇలాగే కొనసాగాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాము. డి.వన్నూరు వలి, డో.నెం.15/1588, విజయనగర్ కాలనీ, తాడిపత్రి,అనంతపురంజిల్లా



రావిచెట్టు గురించి తెలుసుకో ఆకశాన రవిలాగా వెలిగిపో

సృష్టిలో సమస్త జీవకోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుటకోసం మనచుట్టూ వున్న ఔషధగుణాలుగల మందుమొక్కల, వృక్షాలయొక్క ఆయా ప్రత్యేక భాగాల్ని వుపయోగించుకోవటం తరతరాలుగా మనకు తెలుసు. అయితే వృక్షాల యొక్క మందు మొక్కల యొక్క అన్ని భాగాల్ని వివిధ శారీరక, మానసిక రుగ్మతల్లో ఉపయోగించుకొని ఆరోగ్య మహాభాగ్యాన్ని పొందగలగడం పరమాద్భుత విషయం. ఈ విధంగా మనకందుబాటులో వున్న మనం ఉపయోగించుకో వల సిన వృక్షాలలో రావిచెట్టు ప్రత్యేక స్థానాన్ని పొందిందంటే అతిశయోక్తి కాదు. అశ్వత్థ వృక్షాన్ని ఆయుర్వేదంలో "గర్భదాత్రి" "పుత్రద" అని అంటారు.

త్రిమూర్తుల శక్తితో పుట్టిన రావిచెట్టు

సృష్టి,స్థితి,లయలకు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులెట్లో అదేవిధంగా రావిచెట్టుకు మూలంలో బ్రహ్మ, మధ్యలో విష్ణువు, అగ్రభాగంలో శివుడు ఉంటారని ఆ త్రిమూర్తుల శక్తిని తనలో నింపుకున్న రావిచెట్టు మానవ శరీరంలోని తల, ఉదరము, కాళ్ళు అనబడే మూడు భాగాలలో కలిగే వ్యాధులను సంహరించగలుగుతుందని అందుకే దీనిని త్రిమూర్తివృక్షం, త్రిదోషహరవృక్షం అనికూడా పిలుస్తారు.

రావిచెట్టు – గుణధర్మాలు

రావిచెట్టులోని ప్రతి భాగం అనగా పాలు, పండ్లు,బెరడు, కొమ్మలు, ఆకులు, వేళ్ళు ఇవన్నీ అద్భుతమైన ఔషధశక్తిని కలిగిఉన్నయ్. రావిచెట్టు మూలంవద్ద వుండే మట్టితెచ్చి ఆరబెట్టి దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ పొడిని స్నానచూర్ణంగా వినియోగించుకుంటే చర్మసమస్యలు తొలగిపోయి, చర్మం కాంతివంతంగా, బిగువుగా నిగనిగలాడుతుంది.

సంతానవృక్షం – రావిచెట్టు

ఇది మదుర కషాయ రుచులతో చలువ స్వభావంతో రక్తతాపం, రక్తపోటు, రక్తదోషాలను అణచివేస్తుంది. సేవించినవెంటనే స్త్రీలకు యోనిదోషములను, గర్భదోషాలను పోగొడుతుంది. గర్భానికి పుష్టిని కలిగించి ఆరోగ్యవంతమైన, అందమైన మగ సంతానాన్ని కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా సంతానంలేని వంధ్యాస్త్రీలకు, వీర్యంలో జీవకణాలు తగ్గిన పురుషులకు వరప్రసాదంలాంటిది. శక్తిహీనతతో కలిగిన అకాల నపుంసకత్వాన్ని పోగొట్టి అమితమైన వీర్యశక్తిని కలిగించడంలో రావిపండ్లు ప్రశస్తమైనవి.

ఎన్నో వ్యాధులను పోగొట్టే – రావిపాలు

రావిచెట్టు కాండాన్నిగాని, కొమ్మలతోగిని ఏదైవస్తువుతో గీరితే చెట్టునుండి పాలుకారతయ్. అయితే సూర్యోదయానిక కన్నా ముందే చెట్టు వద్దకువెళ్ళి ప్రయత్నిస్తేనే ఈ పాలు లభ్యమౌతయ్. ఈ పాలతో ఏ ఏ అనారోగ్య సమస్యలను నివారించుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

కాలి పగుళ్ళకు – రావిపాలు



శరీరంలో పైత్యప్రకోపం పాదాలలో చేరినప్పుడు పాదాల అంచులు బద్దలు బద్దలుగా పగిలిపోతయ్. అదే కారణంతో కొంతమందికి అరిచేతులు కూడా పగిలిపోతుంటయ్. ఇలాంటి వారు రావిపాలను ఆ పగుళ్ళకు రోజూ పూస్తుండాలి. దీంతో పాటు రావిపండ్లను ఎండబెట్టి, దంచి పొడిచేసి సమానంగా పటికబెల్లం పొడి కలుపుకొని రెండుపూటలా 5 గ్రా మోతాదుగా సేవిస్తావుంటే ఆ పగుళ్ళు అతి త్వరగా తగ్గి పోయి పాదాలు నునుపుగా కోమలంగా తయారౌతయ్.

కంటి వ్యాధులకు - రావిపాలు

కఫప్రకోప దోషంవల్ల కళ్ళవెంట నీరుకారడం, కంటివాపులు పుట్టడం వంటి సమస్యలు ఏర్పడతయ్. అలాంటివారు రావిపాలను సీసపు కడ్డీకంటించి కాటుకలాగా కళ్ళలో పెడుతూవుంటే ఆశ్చర్యకరంగా కంటివాపులు అదేపనిగా నీరు కారడంవంటి సమస్యలు తొలగిపోతయ్.

గర్భదోషాలు హరించి - సంతానం కలుగుటకు



సంతానంలేని స్త్రీలు రావిచెట్టు వద్దకు వెళ్ళి ప్రదక్షిణం చేసి మనసులోనే కోరికలు నివేదించి ఆ చెట్లనుండి పండ్లను సేకరించాలి. వాటిని కడిగి ఎండబెట్టి, దంచి, జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి దాంతో సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి ఒకగాజు సీసాలో నిలవ చేసుకోవాలి.

సంతానం కోరుకున్న స్త్రీలు బహిష్టు స్నానంచేసిన నాల్గవరోజు నుండి వరుసగా పద్నాలుగు రోజులపాటు రెండుపూటలా పూటకు ఒకచెంచా పొడి మోతాదుగా సేవించి ఒకకప్పుదేశవాళీ ఆవుపాలు తాగాలి.

ఈ విధంగా రెండుమూడు బహిష్టుల వరకు చేస్తే గర్భాశయం కుంచిచుకు పోవడం, అండం విడుదల కాకపోవడం, మాటిమాటికి గర్భస్రావం కావడం, కడుపు లోనే పిండం చనిపోవడం, పుట్టినబిడ్డలు బ్రతకకుండా మరణిస్తూ ఉండటం, వికలాంగులైన సంతానం కలగడంవంటి సమస్యలు నివారించబడి శక్తివంతమైన సంతానం కలుగుతుంది.

అయితే గర్భంధరించిన తరువాత కూడా ప్రసవ పర్యంతం ఈ చూర్ణాన్ని అదేపద్ధతిలో వాడుతూ వుండాలని మా ప్రియపాఠకులు మరచిపోకూడదు.

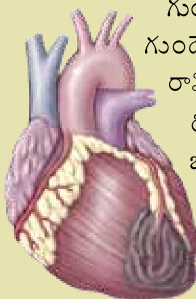
అమిత వీర్యబలానికి - రావిపాలు

రావిచెట్టు పండ్లు, ఊడలు, వట్టివేళ్ళు వీటిని సమంగా తీసుకొని నాలుగింతల ఆవుపాలు కలిపి సగంపాలు మిగిలేటట్లు మరిగించి వడపోసి, చల్లార్చి అందులో తగినంత తేనె చెక్కెర కలిపి తాగుతుంటే అపారమైన వీర్యం ఉత్పత్తి అవుతుంది. అదేవిధంగా రావిచెట్టు వేళ్ళపైవుండే బెరడును తెచ్చి కడిగి, ఎండించి చూర్ణంచి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ ఒకచెంచా పొడిని రెండు కప్పుల ఆవుపాలలో వేసి ఒక కప్పు పాలు మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి, అవి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో తేనె, చెక్కెర తగినంత కలిపి తాగుతుంటే వృద్ధాప్యంలో కూడా నవయౌవన శక్తికలగడమే కాక దీర్ఘాయువు కూడా సిద్ధించి ఏనుగువంటి పుష్టితో బలశాలులౌతారు.

ఉబ్బసానికి - రావిపండ్లు

ఎండించిన రావిపళ్ళచూర్ణం ఒకస్పూను మోతాదుగా రోజూ రెండు మూడుసార్లు కొన్ని రోజులపాటు సేవిస్తుంటే ఉబ్బసవ్యాధి క్రమంగా హరించి పోవడమేకాక క్షీణించి ఉన్న ఆస్తమా రోగులకు శరీరపుష్టి కూడా కలుగుతుంది.

గుండె బలానికి - రక్తశుభ్రతకు



గుండె బలహీనంగా ఉన్నవాళ్ళు వంశపారంపర్యంగా గుండె సమస్యలతో సతమతమయ్యేవాళ్ళు కురావిపండ్లతో కాచినపాలు వెంటనే మేలు చేస్తయ్. రోజూ రెండుపూటలా రెండు కప్పుల ఆవుపాలలో ఒకచెంచా రావిపండ్లపొడి కలిపి చిన్నమంటపైన మూడు పొంగులు వచ్చేవరకు మరిగించి దించి తగినంత కండచెక్కరపొడి కలిపి, చక్కెర రోగులైతే తాటికలకండకలిపి సేవించాలి.

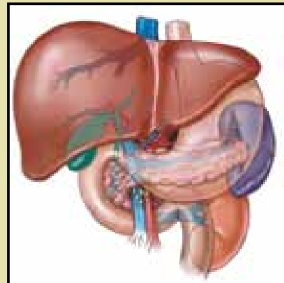
ఈ విధంగా విడువకుండా నలభైరోజుల పాటు సేవిస్తే గుండె బలహీనత తగ్గిపోయి గుండెకు తగినంత బలం కలిగి మలినరక్తం కూడా శుభ్రపడుతుంది.

వాతరక్త కుష్టుకు - రావి బెరడు

రావిచెట్టుకు పూజచేసి చెట్టు మానుకు ఉత్తరంవైపునుండే బెరడును తెచ్చుకోవాలి. బెరడు తీసినచోట చెట్టుకు ఆవుపేడ పూయాలి. ఆ బెరడును బెత్తెడు ప్రమాణంగా ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి నిలవచేసుకోవాలి.

ఒకపెద్ద గ్లాసునీటిలో ఒకముక్కను వేసి ఒకరోజంతా నానబెట్టి సగానికి మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని రెండు భాగాలుగా రెండుపూటలా సగం సగం సేవిస్తూ వుంటే రక్తంలో చెడువాయువు చేరడంవల్ల కలిగిన చర్మదోషాలు హరించిపోతయ్.

కాలేయ ప్లీహ సమస్యలకు - రావి బూడిద



పైన తెలిపిన విధంగా తయారు చేసుకొన్న రావిచెట్టు బెరడు బూడిదను రెండు గ్రాముల మోతాదుగా అరటిపండు మధ్య లో పెట్టి రెండు పూటలా నలభై రోజులపాటు విడువకుండా సేవిస్తుంటే కాలేయ, ప్లీహ సమస్యలు నివారించబడి శరీరం రక్షించబడుతుంది.

వాంతులకు, ఎక్కిళ్ళకు - రావిబూడిద

తీవ్రమైన వాంతులతో, ఎక్కిళ్ళతో ఏ ఔషధంవాడినా కూడా ఫలితంలేని స్థితిలో, రావిచెట్టు బెరడును చిన్న ముక్కలు చేసి కాల్చి జల్లించిన మెత్తని బూడిద మూడుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటితో కలిపి రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే ఆ సమస్యలు తీరిపోతయ్.

మర్రి, మేడి, నేరేడు చెక్కల కషాయంలో పటికబెల్లం కలిపి తాగుతుంటే మూత్రంలో రక్తం పడటం ఆగుతుంది



క్యాన్సర్ పై గోమూత్ర పరిశోధనలు



డా॥ పిల్లారి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

క్యాన్సర్ విశ్వరూపం

ప్రపంచవ్యాపితంగాను ముఖ్యంగా భారతదేశంలోను క్యాన్సర్ మహమ్మారి సంవత్సర సంవత్సరానికి విస్తరిస్తుంది. పిల్లలు, పెద్దలు అనే తేడాలేకుండా శరీరంలోని వివిధ అవయవాలలో ఈ వ్యాధి పుట్టుకొస్తుంది. ఏ పాపంపుణ్యం తెలియని చిన్నారి బిడ్డలు ఎక్కువమంది రక్తక్యాన్సర్‌కు గురికావడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది.

మహిళల్లో చాలామందికి రొమ్ముక్యాన్సర్,గర్భాశయ క్యాన్సర్ శృతిమించిపోతుంది. పురుషుల్లో కాలేయం, క్లోమగ్రంథి, మూత్రపిండాలు, అన్నవాహిక, ప్రేగులు, గొంతు, నోరు, మెదడు, ఈ భాగాలలో క్యాన్సర్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. వృద్ధుల్లో అన్నాశయం లోనూ, మూత్రగ్రంథిలోనూ క్యాన్సర్‌వ్యాధి ప్రబలిపోతుంది.

ప్రతి సంవత్సరం ఐదులక్షలమందికి పైగా క్యాన్సర్‌వ్యాధి సోకుతున్నట్లు సంవత్సరానికి మూడులక్షలమంది క్యాన్సర్ రోగులు మరణిస్తున్నట్లు ప్రభుత్వ గణాంకాలు తెలియజేస్తు న్నయ్. ప్రభుత్వ లెక్కలలోకి రాని మృతుల సంఖ్య ఇంకా ఎంతవుందో ఎవరికీ తెలియదు.



క్యాన్సర్ అంటే ఏమిటి ?

క్యాన్సర్ అనే పదానికి ఎండ్రకాయ అని అర్థం. మన వరిపొలాలలో ఎండ్రకాయలు భూమి అడుగున నేలనుతవ్వి పెద్దపెద్ద రంధ్రాలు చేస్తయ్. పైకి చూడడానికి ఆ రంధ్రాలు కనిపించవు. వాటిపైన కాలు పెట్టినప్పుడు కాలు క్షణమాత్రంలో అడుగుబురదలో కూరుకుపోతుంది. అంటే పైకి ఏమి తెలియకుండా లోపలలోపలే బొరియలుగా (గుంతలు) ఏర్పడతయ్. అదేవిధంగా మానవశరీరంలోకూడా పైకి ఎక్కువగా తెలియకుండా ఆయా అవయవాల అంతర్భాగాలలో వ్యాపించి వాటిని నిర్జీవమైన విషపదార్థాలతో కూడిన డొల్లగా మార్చే వ్యాధిని క్యాన్సర్ అంటారు. తెలుగులో పుట్టకురుపు లేక పుట్టవ్రణం అంటారు.



శరీరంలో జీవకణాలు అతిగా పెరిగి నియమరహితంగా దేహంలోని ఇతర అవయవాలకు విస్తరించి అక్కడ రెండవరకపు పెరుగుదలగా ఏర్పడి వ్రణాలు పుట్టించి రక్తపాతాన్ని కలిగించి విషాలను తయారుచేసే దశకు చేరడం క్యాన్సర్ అని విదేశీ వైద్యశాస్త్రవేత్తలు కొందరు పేర్కొన్నారు.



క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది?

సిగరెట్, పొగాకు, మత్తుమందులు, మద్యపానం, పాన్‌పరాగ్ (గుట్కా), వేయించిన చేపలు, మాంసంకూరలు అతిగా వాడటం, ఆహార సౌందర్య ద్రవ్యాలలో అతిగా రసాయనాలు వాడటం, కాలుష్య వాతారణంలో సంచరించడం,తరచుగా ఎక్స్‌రేలు, అల్ట్రావైలెట్ పరీక్షలు, గామా కిరణ పరీక్షలు చేయించుకునేవారికి క్యాన్సర్ పుడుతుంది.అతిగా రసాయన ఔషధాలు వినియోగించడం, పురుగుమందులతో పండిన పదార్థాలను సేవించడంవంటి అనేకానేక కారణాలవల్ల క్యాన్సర్‌వ్యాధి వస్తుందని వైద్యశాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. శరీరాన్ని శోషింపచేసే ఏ పదార్థమైనాసరే కాలగమనంలో క్యాన్సర్ అనే వ్యాధిని పుట్టిస్తుందని ఇంకొందరు శాస్త్రవేత్తలు తెలుపుతున్నారు.



గోమూత్రం గురించి ఆయుర్వేదం ఏం చెప్పింది?



ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద శాస్త్రకారుడైన భావమిశ్ర పండితుడు గోమూత్ర ఔషధగుణాలను తను రచించిన భావప్రకాశిక గ్రంథంలో ఈ విధంగా వివరించాడు.

దేశవాళీ గోమూత్రం కటు, తీక్ష్ణ, ఉష్ణ, క్షార, తిక్త, కషాయ, లఘు, అగ్నిదీపన స్వభావాలను కలిగి ఉంటుందని, శరీరానికి వేడిని పుట్టించి శరీరంలోని కఫరోగాలను వాతరోగాలను, శూల, గుల్మ, ఉదర, ఆనాహ:, కండూ, నేత్ర, ముఖ, కుష్ఠ, శ్వేతకుష్ఠ వస్థిశూల, ఆమవాత, వ్యాధులను నశింపజేసి మేధోశక్తిని పెంచుతుందని తెలియజేయబడింది.

అంతేకాక కాస,శ్వాస, శోఫ,కామల,పాండు, అతిసార, మూత్రనిరోధ, కోష్ఠక్రిమివాత సంబంధ వ్యాధులన్నీ, ఒక్క గోమూత్రం తాగినంత మాత్రాన్నే నశించి పోతాయని తెలియజేయ బడింది.

గోమూత్రం రసాయనికతత్వాలు - వాటి ఔషధ స్వభావాలు

గోమూత్రంలో ఎన్నిరకాల ఆరోగ్యకారక రసాయనికతత్వాలు దాగిఉన్నాయో తమ పరిశోధనల్లో తెలుసుకున్న ఆధునిక స్వదేశీ, విదేశీ శాస్త్రవేత్తలంతా నివ్వెరపోతున్నారు. వారి పరిశోధనల్లో కనుగొనబడిన రసాయనికతత్వవిశ్లేషణ ఈ క్రింది విధంగా వుంది.

1. **నైట్రోజన్** : ఇదిమూత్రాన్ని సాఫీగా జారీచేస్తూ రక్తంలోని విషాలను తొలగిస్తుంది.
2. **సల్ఫర్** : పెద్ద ప్రేగులకు బలాన్ని కలిగించి రక్తశోధకంగా పనిచేస్తుంది.
3. **అమ్మోనియా** : ఇది శరీర ధాతువులలో రక్తప్రసరణను స్థిరంగా ఉంచుతుంది.
4. **అమ్మోనియాగ్యాస్:** ఇది ఊపిరితిత్తులలోని చెడుపదార్థాలను తొలగిస్తుంది.
5. **కాఫర్** : శరీరంలో అదనంగా అనవసరంగా పెరిగే కొవ్వు (కొలెస్ట్రాల్)నుకరిగిస్తుంది.
6. **యూరియా** : మూత్రంలోని కీటాణువులను నశింపచేస్తుంది.
7. **ఐరన్** : రక్తంలో ఎర్రకణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.
8. **యూరిక్ఆసిడ్** : హృదయాన్ని శోధించి మూత్రాన్ని విడుదల చేస్తూ విషాలను విసర్జింపచేస్తూ వాపులను తగ్గిస్తుంది.
9. **ఫాస్పేట్** : మూత్రవాహినిలోని రాళ్ళను కరిగిస్తుంది.
10. **సోడియం** : రక్తాన్ని శోధించి ఆమ్లతత్వాన్ని తొలగిస్తుంది.
11. **మాంగనీస్** : హానికారకమైన సూక్ష్మజీవులను నశింపచేసి గ్యాంగ్రిన్ అనే భయంకర పుండును మాన్పుతుంది.
11. **పొటాషియం:** ఉదరంలోని ఆమ్లవాతాన్ని నశింపచేస్తుంది.
13. **కార్బోలిక్ యాసిడ్:** దేహంలో హానికారక క్రిములనునశింప చేస్తూ అవి లోనికి రాకుండానిరోధిస్తుంది.
14. **క్యాల్షియం** : ఎముకలను పోషిస్తూ రక్తశుద్ధిచేస్తుంది.
15. **విటమిన్ (ఎ.బి.సి.డి.ఇ)** : శరీరాన్ని ఎల్లప్పుడూ ఉల్లాసంగా ఉంచి ఆందోళనను తగ్గిస్తయ్. దాహం తగ్గుతుంది.వీటివల్ల ఎముకలు పోషింపబడుతయ్. శరీరానికి శక్తి, బలం కలుగుతయ్.
16. **మినరల్స్** : ఇవి వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచుతయ్.
17. **ఎంజైమ్స్** : జీర్ణక్రియను సవ్యంగావుంచి వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతయ్.
18. **క్రియేటినిన్** : క్రిమిసంహారాన్ని చేస్తుంది.
19. **హార్మోన్స్** : ఎనిమిదినెలల గర్భవతి అయిన ఆవు మూత్రంలో హార్మోన్స్ అధికంగా వుంటయ్. ఈమూత్రం సేవిస్తే శరీరానికి అత్యంత ప్రయోజనం జరుగుతుంది.
20. **స్వర్ణక్షారం** : ఇది క్రిమికీటకనాశినిగా పనిచేస్తూ శరీరకశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. (సశేషం)

కుడిచేతి మధ్యవేలుకు ఇనుప ఉంగరం ధరిస్తే మూత్రాశయంలో రాయివల్ల కలిగే బాధ తగ్గుతుంది



జానపద వైద్యంలో చర్మవ్యాధి చికిత్సలు

'జానపదగేయ సాహిత్య వ్యాసావళి' అనే గ్రంథంలో తరచుగా కాళ్ళపైన ఏర్పడే కర్పాణి అనే మొండి చర్మరోగానికి చక్కని ఆయుర్వేద వైద్యయోగం చెప్పబడింది.

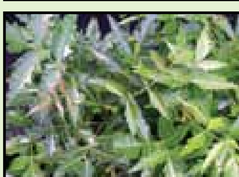
కాళ్ళాగజ్జి! కంకాళమ్మ వేములచెక్క! వెలగామొగ్గ
మొగ్గాకాదు! మోదుగనీరు నీరూకాదు! నిమ్మలవాయ
వాయాకాదు! వావింటకూర-కూరాగాదు! గుమ్మడిపండు
పండూగాదు! పాపడిమీసం -మీసంగాదు! మిరియాలపోతు
పోతూగాదు! బొమ్మలచెట్టు-చెట్టూగాదు! చామలమట్టి
మట్టీగాదు! మామిడికొమ్మ-కొమ్మాగాదు! కొడవలిగిద్ద
గిద్దాగాదు! గిన్నెడు చల్ల -చల్లగాదు! చాకలిపేరు
పేరూగాదు! పెద్దాపురం

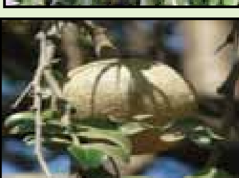
మన తెలుగునాట ఈ జానపదగేయం ఎన్నో తరతరాల నుండి జనశృతిలో ఉంది. ఈ జానపదగేయంలో ఊడుగ చెట్టు, వేపచెక్క, వెలగచిగురు, మోదుగబంక, నిమ్మరసం, వావింటాకు, చాగనారమట్ట మొదలైన వాటిని తగినమోతాదుగా మట్టిచట్టిలోవేసి సరిపడినన్ని నీరుపోసి చిక్కని కషాయం కాచి వడపోసి కాళ్ళపైన వచ్చే కర్పాణి అనే చర్మరోగానికి పైపూతగా వాడుతూ ఉంటే అది తగ్గిపోతుందని చెప్పబడింది.

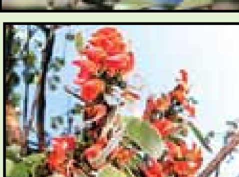
మరో అర్థంలో మరికొందరు వ్యాఖ్యాతలు పై గేయంలోని పదాలకున్న నానార్థాలను బట్టి మరోపద్ధతిని కూడా సూచించారు. గంటుకచ్చూరాలు, బావంచాలు, పాదరసం మెత్తగా పలుకు లేకుండా నూరి పైన పూస్తే కర్పాణి నయమౌతుందని చెప్పారు.

పైన తెలిపిన చర్మరోగహర ఓషధులగురించి వివిధ ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో స్పష్టంగా చెప్పబ డింది. ప్రమాణ పూర్వకంగా కొన్ని ఓషధుల చర్మవ్యాధిహర స్వభావాన్ని తెలుసుకుందాం.



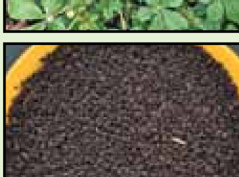


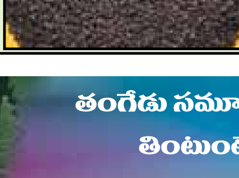












ఊడుగచెట్టు : ఊడుగచెక్క చేదు, కారపు రుచులతో కూడి కుష్ఠురోగం, వ్రణాలు, క్రిమిరోగం మొదలైన వ్యాధులను జయించగలదు.

వేపచెట్టు : తరతరాలుగా మన తెలుగునాట వేపచెట్టును చర్మరోగహర ఔషధంగా ఉపయోగించేవారు. దీని సర్వాంగాలు చర్మరోగాలను హరించివేయగలవని ఆయుర్వేదశాస్త్రం నిర్ధారించింది.

వెలగచెట్టు : ఈ చెట్టుకు కాచిన వెలగపండ్లను పచ్చడిగా తయారుచేసుకొని వాడుకొనే ఆహార సంప్రదాయం ఎన్నోతరాల నుండి మన తెలుగు నాట ప్రచారంలో ఉంది. వెలగచెట్టు సర్వాంగాలు త్రిదోషాలను హరించివేయగలవని సకల చర్మ రోగాలను సవాయిరోగాలను కూడా సంహరింపగలవని ఆయుర్వేదం పేర్కొంది.

మోదుగచెట్టు : ప్రాచీన భారతీయుల జీవితాలలో ప్రధానపాత్ర వహించిన దివ్య ఓషధులలో ఈ మోదుగచెట్టు ఒకటి. దీని బంకగానీ, గింజలుగానీ చర్మవ్యాధులకు ఉపయోగించవచ్చని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

నిమ్మచెట్టు : నిత్యజీవితంలో మనం వాడుకునే ఆహారపదార్థాలలో నిమ్మపండు ప్రధాన మైంది. దీని త్రిదోషహర శక్తితో చర్మవ్యాధులనేగాక ఇంకా అనేకరోగాలను కూడా పోగొట్టగల మహత్తర ఔషధశక్తి నిమ్మపండులోవుందని ఆయుర్వేద పరిశోధనలో ఋజువు చేయబడింది.

వావింటాకు : లేతవాయింటాకుతో ఆకుకూరలాగా వండుకొని తింటూ చర్మ వ్యాధులు సోక కుండా ముందుజాగ్రత్త తీసుకొనే ఆహార సంప్రదాయం మన తెలుగు కుటుంబాలలో అనాదిగా ఉంది. అదే సత్యాన్ని ఆయుర్వేదం ప్రమాణీకరించింది.

బావంచాలు : ఈ గింజలను కూడా మనతెలుగు నాట నిత్యజీవితంలో అనేక అవసరాలకు ఉపయోగించుకునే పద్ధతులు మన ఇండ్లల్లో ఆచరింపబడేవి.

ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో చర్మవ్యాధి ప్రకరణాలలో అతిక్రూరమైన కుష్టు రోగనివారణకు బావంచాలను ప్రయోగించాలని సూత్రీకరించబడింది.

ఈవిధంగా నిత్యవాడకంలోవున్న పదార్థాలతో వ్యాధులను పోగొట్టుకునే పద్ధతులను జానపద గేయ సాహిత్యరూపంలో ఆయుర్వేద వైద్యకవిపండితులు మనకందించారు.

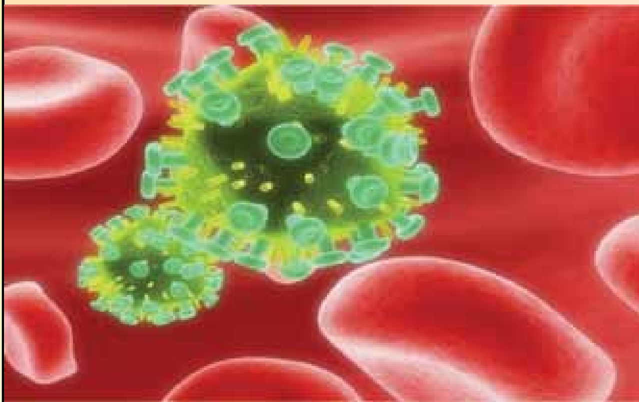
ఎయిడ్స్ అంటే ఏమిటి?



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్,
ఎం.డి.(ఆయుర్వేద)

అవసరమైన వ్యాధినిరోధకశక్తి తరిగిపోయే లక్షణం(Acquired Immune Deficiency Syndrome) కలిగిన అనారోగ్య సమస్యనే ఆంగ్లంలో 'ఎయిడ్స్' అని సంబోధిస్తున్నారు. హెచ్.ఐ అనే వైరెస్ వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ప్రస్తుతం ప్రపంచప్రజలందరినీ భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తూ అశేష ప్రజానీకాన్ని మృత్యుకుహరంలోకి త్రోసివేస్తున్న ఈ వ్యాధికి ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తప్ప, వ్యాధిని పూర్తిగా పరిష్కరించగల చికిత్సామార్గాలు ఇంకా నిర్ధారించ బడలేదని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రవేత్తలు ప్రకటిస్తున్నారు.

వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గడంవల్లనే ఈ క్రూరమైనవ్యాధి సోకుతుందని నిర్ధారించబడి నప్పుడు, అసలా వ్యాధినిరోధకశక్తి ఎందుకు తగ్గుతుంది? అనే ప్రశ్న సహజంగానే తలెత్తుతుంది. ప్రకృతి వనరులైన ఆహారపదార్థాలను సేవించడం ద్వారా శరీరంలో నిరంతరం ఏర్పడుతూ ఉండే వ్యాధి నిరోధకశక్తిని అణచివేసి, శరీరంలోని రక్తాన్ని మాంసకండరాల్ని క్షయింపచేసి, శారీరక బరువును, బలాన్ని గణనీయంగా తగ్గించడంలోను, ఎయిడ్స్ వ్యాధిని తీవ్రతరం చేయడంలోను, ఏప్రధాన కారణాలు ప్రముఖపాత్ర వహిస్తున్నాయో తెల్సుకోవలసిన అవసర ముంది.



ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఎందుకొస్తుంది?

'ఎయిడ్స్' వ్యాధి ప్రధానంగా స్త్రీపురుషుల అక్రమశారీరక సంబంధంవల్ల, రక్తమార్పిడివల్ల, స్వలింగ సంపర్కంవల్ల, బాహ్య చుంబనాది క్రియలవల్ల, సూదుల(ఇంజెక్షన్స్)వల్ల, వ్యభిచారుల వల్ల, సహజమైన యోని ద్వారాగాక గుదం, నోరు మొదలైన ఇతరమార్గాల ద్వారా రతిచేయడం వల్ల, జంతుయోనులద్వారా రతిలో పాల్గొంటంవల్ల, సుఖవ్యాధిగ్రస్తులైన స్త్రీలతో పురుషులు గాని, పురుషులతో స్త్రీలుగాని సంయోగం జరపడంవల్ల, అతిగా మత్తుపదార్థాలను సూదుల ద్వారా ఎక్కించుకోవడంవల్ల, కడుపులో ఉన్న బిడ్డలకు వ్యాధిసోకిన తల్లిద్వారా, ఎయిడ్స్‌వ్యాధి ఒకరినుండి మరొకరికి సంక్రమిస్తుందని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెబుతుంది.

పైన తెలిపిన కారణాలవల్ల ఎయిడ్స్‌వ్యాధి సోకి క్రమక్రమంగా రోగుల్లో వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గిపోయి శారీరక బరువుకూడా గణనీయంగా తగ్గిపోతూ ఆవ్యాధి లక్షణాల రూపంలో అనేక అనారోగ్య సమస్యలు పుట్టుకొస్తాయని ఆంగ్లవైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి పూర్వరూప లక్షణాలు :

❋ వ్యాధి సోకినవారికి విడిచిపెట్టకుండా వెంటవెంటనే జ్వరం వస్తుంటుంది.ఔషధాలు వాడినప్పుడు తగ్గుతూ కొంత విరామంతో మరలా వస్తూవుంటుంది.

❋ శరీరంపైన, నోట్లోగాని, మర్మాంగంపైనగాని ఇంకా మెత్తని ప్రదేశాలలోగాని సన్నగా, ఎర్రగా వుండే గుల్లలు, పొక్కులు పుడుతుంటయ్.

❋ శారీరకబరువు అకస్మాత్తుగా త్వరత్వరగా తగ్గిపోతూ వుంటుంది. చర్మంలోని కాంతి, తేజస్సు,నునుపు తగ్గుతూ చర్మం రంగుమారి ఎండిపోయి కాంతిహీనమౌతుంటుంది.

❋ రాత్రి సమయాల్లో వాతావరణ సంబంధం లేకుండా విపరీతంగా చెమటపడుతుంటుంది. శరీరంలో రోజురోజుకు కండరాలశక్తి తగ్గిపోతూ అవి కరిగిపోతుంటయ్.

❋ మాటిమాటికి నీళ్ళవిరేచనాలు కావడంగాని లేక గట్టిగా విరేచనం కావడంగాని జరుగుతుంటుంది.

❋ క్రమక్రమంగా నరాలు బలహీనపడిపోతూ, శారీరక చైతన్యం తగ్గిపోతూ దైనందిన క్రియల్లో ఉత్సాహం కొరవడుతుంది.

❋ శారీరకబలం తగ్గేకొద్ది మానసికాందోళన, అభద్రతాభావం, మతిమరుపు పెరగడం, స్మృహతప్పి పడిపోవడం జరుగుతుంది.

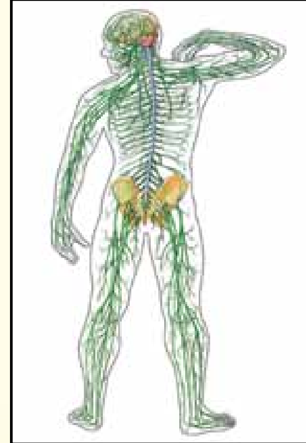
ఈ క్రమంలో అవయవాలన్నీ బలహీనపడుతూ ఇతరవ్యాధులు కలుగుతూ క్షయ రోగమేర్పడుతుంది. ఈ క్షయరోగమే క్రమంగా వ్యాధినిరోధకశక్తిని పూర్తిగా నశింపచేసి ప్రాణాలను హరించడం జరుగుతుంది.

ఆంగ్లవైద్యంలో ఈ వ్యాధికి కచ్చితమైన నివారణామార్గాలు కనుగొనబడలేదు. తాత్కాలి కంగా ఉపశమనం కలిగించే మందు బిళ్ళలు, సూదిమందులు మాత్రమే అందుబాటులోఉన్నయ్. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్నిదేశాలలో ఎయిడ్స్‌వ్యాధి నివారణౌషధాలను కనుగొనడానికి పరిశోధనలు జరుగుతున్నయ్. (సశేషం)



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు-ఆహార సమాధానాలు

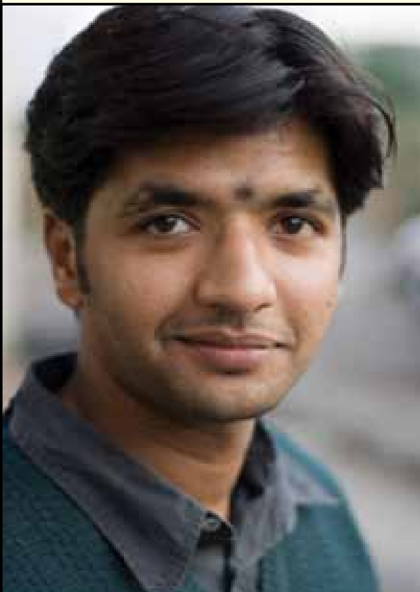
నాడులలో వాత సమస్య – ఆర్.తులసి, కుప్పం



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాకు గత రెండేండ్ల నుండి మెడనుండి చేతుల వరకు లాగుతూవుంటుంది. చెయ్యి పైకెత్తడానికిగాని, బరువు ఎత్తడానికిగాని వీలుండదు. లోపల నరాలలో విపరీతమైన మంట, వేడి వుంటుంది. ఇదే సమస్య మా అమ్మకు కూడా వుంది. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! శొంఠి 175గ్రా, మంచినీళ్ళు మూడులీటర్లు, తాటికలకండ 75గ్రా, నెయ్యి 200గ్రా, కరివేపాకు 10గ్రా, వాము10గ్రా, తీసుకోండి. ముందు ఒకపాత్రలో మంచినీళ్ళుపోసి అందులో మెత్తగా నలగ్గొట్టిన శొంఠిముక్కలను వేసి చిన్నమంటపైన కషాయం ఎనిమిదవంతు మిగిలేవరకు మరిగించండి. పాత్రను దించి వడపోసి మళ్ళీ పొయ్యిమీదపెట్టి అందులో నెయ్యి కలిపి మిగతా పదార్థాల చూర్ణాన్ని కూడా కలిపి మరిగించండి. నీరంతా ఇంకిపోయి పదార్థాలు లేహ్యంలాగా లేతపాకానికి రాగానే మంటను తీసివేసి పదార్థం చల్లారిన తరువాత ఒక గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోండి. ఈ లేహ్యాన్ని రెండుపూటలా పూటకు పదిగ్రాములచొప్పున సేవిస్తుంటే జీర్ణాశయం శుద్ధిచెంది సుఖవిరేచనం జరుగుతూ క్రమంగా నాడులలోని అధికవేడి కలుషిత పదార్థాలు, కలుషిత వాయువులు హరించి మీ వాతసమస్య నివారించబడుతుంది.శుభం.

నుదుటి పై గాయపు మచ్చ సమస్య – ఎం.పి.రాము, గద్వాల్



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 23 సం॥లు చిన్నతనంలో క్రిందపడటంవల్ల నుదుటిమీద గాయమై గుంట ఏర్పడి అది నల్లని మచ్చలాగా మిగిలిపోయింది. ఎన్ని క్రీములు వాడినా తగ్గడంలేదు. ఈ మచ్చవల్ల అందరిచేత అవమానించబడుతున్నాను. దయతో నుదుటిపై గుంటమచ్చ తగ్గిపోయే మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! కొద్దిరోజులపాటు ప్రయత్నిస్తే నీ సమస్య తీరేదికాదు. ఎక్కువకాలం శ్రద్ధగా ప్రయత్నించాలి. మనసులో వ్యతిరేక భావన అంటే ఈ గుంటపూడదేమో ఎన్నో మందులు వాడానుకదా, మచ్చపోతుందోలేదో అనే బలహీనమైన ఆలోచనలు రానివ్వకుండా తప్పకుండా ఈ సమస్య తీరుతుందనే ప్రగాఢవిశ్వాసంతో ప్రయత్నించు మీ ఊరిచుట్టూ ఎక్కడ చూసినా ఉత్తరేణిచెట్లు కనిపిస్తయ్. ఆ చెట్టుకు హృదయపూర్వకంగా చెంబెడు నీళ్ళుపోసి నమస్కరించి ఏదోఒక ఆహారపదార్థాలను నైవేద్యంగా పెట్టి నీ సమస్యను మనసులోనే నివేదించి ఆ చెట్టునుపీకి దాని వేళ్ళను తెచ్చుకో వాటిని కడిగి బాగా గాలి తగిలేచోట నీడలో ఆరబెట్టు. క్రమంగా అది ఎండిపోతుంది. ఆ తరువాత సానరాయిపైన కొంచెం నీళ్ళుచల్లి ఆ నీటిపైన ఉత్తరేణి వేరుతో సాది గంధంతీయి. ఆ గంధాన్ని నిద్రించేముందు గుంటనిండా లేపనంచేసి పైన దూది అంటించి ఊడకుండా ప్లాస్టర్ వేసుకొని ఉదయంపూట తీసివేస్తుండు. ఈ విధంగా కొంతకాలంపై ప్రయత్నిస్తే నీ విశ్వాసంవల్ల నీస్వయంకృషివల్ల ఆ సమస్య పరిష్కారమయ్యే అవకాశం కలుగుతుంది.

ప్రమాదంలో దెబ్బతిన్న మోకాలినొప్పి సమస్య – రామకృష్ణారెడ్డి, ములుగు, వరంగల్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! రెండేండ్ల క్రితం ప్రమాదంలో మోకాలిచిప్ప పై భాగంలో ఉండే ఎముకలోని ఆరంగుళాలముక్క విరిగి పడిపోయింది. అప్పుడు వైద్యులు శస్త్రచికిత్సవేసి స్టీల్ రింగులు అమర్చారు. రెండేళ్ళ తరువాత రింగులు తీసివేశారు. అప్పటి నుండి మోకాలుచిప్ప కదలకుండా, వంగకుండా బిగుసుకుపోతుంది. మీరు గతంలో చెప్పిన అల్లం,బెల్లం,నువ్వుల యోగంతో అల్సర్ సమస్యను పరిష్కరించుకున్నాను. అందువల్ల ఈ మోకాలు సమస్యకు, మలబద్ధకానికి దయతో తగిన మార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! పై జవాబులో చెప్పిన శొంఠిలేహ్యాన్ని తయారుచేసుకొని వాడుకుంటే మలబద్ధకసమస్య, మోకాలినొప్పిసమస్య తగ్గుతయ్. దాంతోపాటు వాముతైలం తయారుచేసుకొని పై మర్దనకు ఉపయోగించాలి. ఒకకేజి ఓమ తీసుకొని మెత్తగా ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి పాత్రలోవేసి నాలుగు కేజీల నీళ్ళుపోసి రెండురోజులపాటు నానబెట్టాలి. మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ వుండాలి. తరువాత ఆ పాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి ఒకకేజీ కషాయం మిగిలేటట్లు చిన్న మంటపైన మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయంలో ఒకకేజీ నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి కషాయమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోయాలి. ఆ నూనెలో 30గ్రా, ముద్దకర్పూరం పొడి వేసి కలబెట్టి వెంటనే మూతపెట్టి నిలువచేయాలి. రెండుపూటలా ఈ తైలాన్ని తొడపైభాగం నుండి అడుగున పాదం వరకు మర్దన చేస్తూవుంటే క్రమంగా నీ సమస్య పరిష్కారమయ్యే అవకాశం కలుగుతుంది. విశ్వాసంతో ఆచరించి విజయాన్ని పొంది మీ అనుభవాన్ని మాకు తెలియజేయండి శుభం.

నరాలబలహీనత సమస్య – నాగరాజు, నరసాయపాలెం



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 25 సం॥లు గత పదేండ్లుగా విపరీతమైన నరాలబలహీనతతో, కండరాల నొప్పులతో, ఎన్నో ఆసుపత్రులకు తిరిగి మరెన్నో మందులు మింగి సమస్యతీరక విసుగుచెంది తీవ్రమైన వ్యథతో మీకు వ్రాస్తున్నాను. ఒకగంట పనిచేస్తే చాలు వెంటనే శరీరమంతా బలహీనత ఆవరించి నరాల్లో వణుకు, కండరాల్లో నొప్పి మొదలౌతయ్. తల్లిదండ్రులు పెండ్లి సంబంధాలు చూస్తూ వున్నా ఏదో మాటచెప్పి తప్పించుకుంటున్నాను. దయతో ఈ సమస్య తీరే తరుణోపాయం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! నీకు శరీరంలో సక్రమంగా రక్తప్రసరణ, వాయుప్రసరణ జరగడంలేదు. తిన్న ఆహారం వంటపట్టడంలేదు. దీంతోపాటు నీవు మానసికంగా నలిగిపోతూ తీవ్రమైన వేదనతో జబ్బును మరింతగా పెంచుకుంటున్నావ్. 1) పై జవాబులోచెప్పిన వాముతైలం తయారుచేసుకొని గాని లేక స్వచ్ఛమైన నువ్వులనూనెతోగాని గోరువెచ్చగా శరీరమంతా రుద్దుకొని ఒకగంటాగిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేయాలి. 2)ఇంట్లో మీ అమ్మకు చెప్పి కూరలతయారీలో నూనెకు బదులుగా వంటాముదం పావుచెంచా, వెన్న లేక నెయ్యి పావుచెంచా, కలిపి తాలింపు పెట్టించుకొని ఆ కూరలను ఆహారంలో ఉపయోగించాలి. 3) బియ్యపుమిల్లులో పాలీష్‌తవుడు తెచ్చుకొని జల్లించి నిలువచేసుకో. రోజూ ఉదయంలేక రాత్రి ఆహారంగా 100గ్రా పాలిష్ తవుడును తీసుకొని నీళ్ళు పోసి ముద్దలాగా అందులో వాము, జీలకర్ర, సన్నగా తరిగిన అల్లంముక్కలు, తగినంత సైంధవలవణం, కొద్దిగా కారం, ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు ఇలాంటివన్నీ కలిపి రొట్టెలాగా గుండ్రంగా వెడల్పుగా తయారుచేసుకొని ఒకవెడల్పాటి మట్టిమూకుడుపైన కొద్దిగా ఆముదం, నెయ్యి రాసి దానిపైన ఈ రొట్టెల పిండిని వేసి చిన్నమంటపైన రొట్టెలాగా కాల్చుకొని ఆకుకూరలను పెట్టుకొని తింటూ వుండాలి. 4) అశ్వగంధ, అతిమధురం, తాటిబెల్లం సమంగా కలిపి దంచి నిలువచేసుకొని పూటకు 20గ్రా మోతాదుగా రెండుపూటలా తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చనిపాలు తాగుతూ వుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే నీ సమస్య పరిష్కారమై సంపూర్ణ నవయౌవనాన్ని పొందగలుగుతావు శుభం.

పాతనొప్పులు, నులిపురుగుల సమస్య – వెంకటేష్, ఒంగోలు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 21 సం॥లు నేను డిగ్రీ చదువుతున్నాను. మూడేండ్లక్రితం బస్సులో నుండి క్రిందపడటంవల్ల భుజం, మెడ, తలవెనుకభాగం, నడుములకు దెబ్బలు తగిలినయ్. ఆ దెబ్బల నొప్పులు ఇప్పటికి తగ్గకుండా వేదిస్తున్నయ్. ఈ నొప్పులతో మానసికంగా కృంగి పోతున్నాను. దీంతోపాటు నులిపురుగుల సమస్య కూడా నన్ను బాధపెడుతుంది. దయతో మార్గాలు చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! 1) పైన మూడవ ప్రశ్నకు చెప్పిన జవాబులోని వాముతైలాన్ని అతిసులువుగా ఇంట్లో తయారుచేసుకోవచ్చు. ఆ తైలాన్ని నిలువచేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా స్నానానికి గంటముందుగా తగినంత నూనెను చిన్నగిన్నెలో తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి నొప్పులపైన మర్దనచేసుకొంటూ వుండు. క్రమంగా నొప్పులబాధ తగ్గిపోతుంది. 2) కృష్ణతులసి ఆకులచూర్ణం, దోరగా వేయించిన వాయువిడంగాల చూర్ణం సమభాగాలుగా కలిపి నిలువచేసుకో. రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత అరగంటాగి పావుచెంచా పొడి ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి సేవిస్తూ వుండు. క్రమంగా ఉదరంలోని నులిపురుగుల సమస్య సమూలంగా నిర్మూలనమౌతుంది. 3)అయితే ఆహారంలో మాంసం, చేపలు,గుడ్లు, అతికారం, అతిపులుపు, బయటకొన్న తీపి పదార్థాలు, అరగని పదార్థాలు, అతిచల్లని పదార్థాలు వీటిని పూర్తిగా నిషేధించగలిగితేనే మీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది శుభం.



మందారపూల తేలికకషాయం మూడౌన్స్‌లు
మూడుపూటలా తాగుతుంటే అన్ని మూత్రవ్యాధులు అదృశ్యం

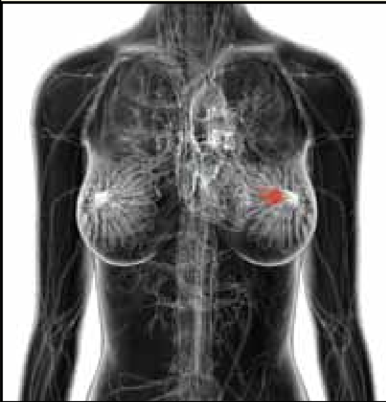
హస్తప్రయోగంతో అస్థిపంజరంలాగా మారిన యువకుని సమస్య - బాలరాజు, కరీంనగర్



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 22 సం॥లు బరువు 45 కేజీలుగా ఉన్నాను. గత పదేండ్లనుండి హస్తప్రయోగం అలవాటువుంది. దానివల్ల శరీరంలోని రక్తం, మాంసం, కొవ్వు కరిగిపోయి ఎముకల గూడులాగా తయారయ్యాను. కొంతమంది ఇంగ్లీషు వైద్యులు ఎన్నిసార్లు హస్తప్రయోగం చేసుకున్నా ఏ నష్టము జరగదని పత్రికల్లో, టీ.విలలో చెప్పిన చెడ్డమాటలు నమ్మి ఈ చెడు అలవాటుకు బానిసనై భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకున్నాను. కదలడానికి కూడా వీలులేని తీవ్రమైన నడుమునొప్పి నన్ను వేదిస్తుంది. అనేకవందలసార్లు మర్మాంగాన్ని బలవంతంగా ఉద్రేకపరచడంవల్ల ప్రస్తుతం అది సన్నపడిపోయి పూర్తి బలహీనంగా మారిపోయింది. నేరుగావచ్చి మిమ్మల్ని కలవాలంటే సిగ్గుతో బాధపడుతూ రాలేకపోతున్నాను. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! జరిగిందేదో జరిగిపోయింది. తెలిసో తెలియకచేసిన తప్పును పదేపదే గుర్తుచేసుకొని బాధపడటం మానుకో. మానవుడు ఎంత పతనమైనా కూడా తిరిగి మరలా పట్టుదలతో, స్వయంకృషితో పూర్తి ఆరోగ్యవంతుడు కావచ్చు. ప్రస్తుతం తప్పు తెలుసుకొని హస్తప్రయోగ దురభ్యాసాన్ని మానుకున్నావు కాబట్టి కొంచెం శక్తిరాగానే మరలా బుద్ధి వక్రించి ఆ పనికి పూనుకోకు. పై జవాబులో చెప్పిన నువ్వులనూనె మర్దన, పాలిష్ తవుడురొట్టె, అశ్వగంధ అతిమధురాల ప్రయోగాలు వెంటనే ప్రారంభించు. మా టీవీలో రోజూ ఉదయం ప్రసారమౌతున్న మన కార్యక్రమాన్ని చూసి ప్రాణాయామం సులభమైన ఆసనాలను కూడా మొదలుపెట్టు. విడువకుండా ఒకసంవత్సరం పాటు కృషిచేస్తే తిరిగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిగా మారుతావు శుభం.

వక్షోజాలలో గడ్డలు, నొప్పి సమస్య - మరియు, గోదావరిజిల్లా



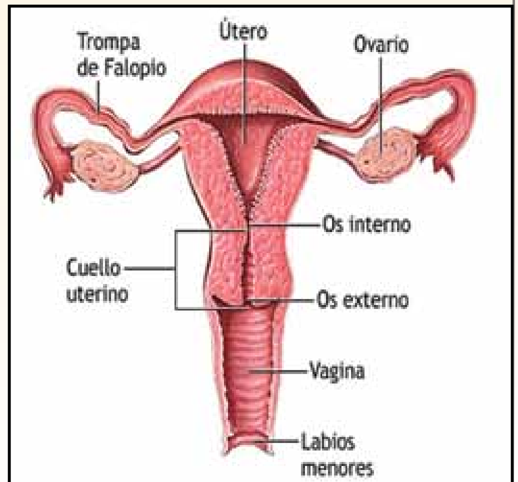
ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నేను మన ఆయుర్వేదం పత్రికద్వారా, టీ.వి ద్వారా మీ వాక్యాలను అర్థం చేసుకుంటున్నాను. నాకు వక్షోజాలలో నొప్పి వస్తుంది. గతంలో బహిష్టుకు వారం రోజుల ముందుమాత్రమే వచ్చేది. ప్రస్తుతం రోజూ నొప్పి వస్తుంది. ఇక్కడ పరీక్షచేయిస్తే కుడి వక్షోజంలో మాత్రమే చాలా చిన్న గడ్డ ఉందని చెప్పారు. దయతో మంచి ఆరోగ్య వాక్యాన్ని సూచించండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! రెండుపూటలా కలబంద గుజ్జు 20గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకొని ఏడుసార్లు నీటిలో ముంచి విదిలించి దానిలో మూడు చిటికెల పసుపు, మూడుచిటికెల జీలకర్రపొడి, పావుచెంచా పటికబెల్లంపొడి అరకప్పు నీళ్ళు కలిపి గిలకొట్టి లోపలికి సేవించు. దాంతోపాటు కలబందగుజ్జు, పసుపు కలిపి మెత్తగానూరి గోరువెచ్చగా వేడిచేసి నిద్రించేముందు నొప్పి ఉన్న వక్షోజ భాగంపైన పట్టులాగా వేసి పైన దూదిపెట్టి ప్లాస్టర్‌వేసి ఉదయంపూట తీసివేస్తూ వుండు. క్రమంగా సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

గర్భసంచిలో సమస్య - ఎస్.కె.జిలానీ బాషా, కొవ్వూరు, నెల్లూరుజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా భార్యకు గర్భసంచిలో పొరలు మందంగా ఉన్నాయని గర్భసంచి తీసివేయాలని ఇక్కడి ఆంగ్లవైద్యులు చెబుతున్నారు. మీ కార్యక్రమం రోజూ చూస్తుండటంవల్ల ఈ సమస్య శస్త్రచికిత్సతో పనిలేకుండా పరిష్కారమౌతుందనే నమ్మకం మాకు కలిగింది. ఆమెకు కాలేయంలో కూడా రాయి ఉందని ఇక్కడి వైద్యులు చెప్పారు. మా యందు దయవుంచి తగిన మార్గాలు చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! ఆయుర్వేదం పట్ల మీకుగల విశ్వాసమే మీ సమస్యని పరిష్కరిస్తుంది. గత 2010 సంవత్సరంలో ప్రచురించిన జూలై ఆగష్టు మాసపత్రికల్లో ఈ గర్భాశయ సమస్యలను సులువుగా పరిష్కరించుకోగల అనేకమార్గాలను వ్రాయడం జరిగింది. అవన్నీ ఇక్కడ మరలా ప్రచురించడం సాధ్యంకాదు. కాబట్టి నెల్లూరులోని మన ఆయుర్వేద అంగడిలో ఆ పత్రికలు సేకరించుకొని లేదా మన హైదరాబాద్ కార్యాలయానికి 50రూపాయలు మనియార్డర్ ద్వారా పంపి తెప్పించుకొని చదివి ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని పొందగలరని సూచిస్తున్నాము.శుభం.



అత్తపత్తి ఆకు బెల్లం కలిపి పూటకు 5గ్రా,
మూడు పూటలా మూడురోజులు సేవిస్తే బహుమూత్రం బంద్



తల్లిపాలు తగ్గిన సమస్య- మణి, భీమవరం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మేము మీ కార్యక్రమాలు చూస్తూ పత్రికచదువుతూ చాలా సమస్యలు పరిష్కరించుకోవడమే కాకా మేము పొందిన ఫలితాలను ఇతరులకు కూడా ప్రచారం చేస్తున్నాము. నా కుమార్తె ఇటీవలే బిడ్డను ప్రసవించింది. అయితే బిడ్డకు తగినన్ని పాలు ఆమెవద్ద లేకపోవడంవల్ల పాలు పెరగడానికి మందుల షాపువాళ్ళు ఇచ్చిన అనేక రకాల ఔషధాలు వాడించిన ప్రయోజనం కలుగలేదు. మీ మేనకోడలైన నా కుమార్తెకు తల్లిపాలు పెరిగే మంచి మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! 1) రెడ్డివారి నానుబాలు మొక్కను మీ భీమవరం శిబిరంలో అనేకసార్లు మీకు చూపించాము. చాలాసార్లు ఆ మొక్క చిత్రాన్ని మనపత్రికలో రంగులతో చిత్రించాము. మీ ప్రాంతంలో నీటితడి ఉన్నచోట ఆ మొక్క దొరుకుతుంది. ఆ చిన్న మొక్కను గిల్లితే పాలు వస్తయ్. వనమూలికా వేదం అనే మన గ్రంథంలో ముద్రించిన దీని చిత్రాన్ని చూచి మీరు గుర్తుపట్టవచ్చు. దాని ఆకులు తెచ్చి కూరలాగా వండి రెండు పూటలా తింటుంటే సంవృద్ధిగా తల్లిపాలు పెరుగుతయ్. 2) దీంతోపాటు శతావరి వేళ్ళు మూలికల అంగడిలో దొరుకుతయ్. వాటిని తెచ్చి చిన్న ముక్కలు చేసి ఒకపాత్రలో వేసి అవి మునిగే వరకు ఆవుపాలు పోసి చిన్నమంట పైన పాలు ఇగిరిపోయే వరకు మరిగించి ఆ ముక్కలను బాగా ఎండపెట్టండి. మరలా ఆ ముక్కలను పాత్రలో వేసి ఆవుపాలు పోసి ముందులాగే మరిగించి ఎండబెట్టండి. ఈ విధంగా మూడుసార్లుగాని, ఏడుసార్లుగాని చేసి చివరిగా బాగా ఎండించి దంచి తదుపరి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువ చేసుకోండి. అరగ్లాసుపాలల్లో రెండు చెంచాల పొడివేసి మూడుసార్లు పొంగించి దించి పటికబెల్లంపొడి తగినంత కలుపుకొని రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే తల్లిపాలు సంవృద్ధిగా ఉత్పన్నమౌతయ్. శుభం.

ఎంతోకాలం నుండి కడుపునొప్పి సమస్య – వి.రాజారాం, విశాఖపట్నం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 45 సం॥లు నాకు చాలా కాలంగా ఆహారం సరిగా జీర్ణంకాదు. మలబద్ధకం, పులిత్రేన్పులు, పొట్టలోనొప్పి, నడుములోనొప్పి, పొత్తికడుపులో నొప్పి వస్తుంటయ్. నేను తిరగని ఆసుపత్రిలేదు వాడని ఇంగ్లీషుమందు లేదు. అప్పుడప్పుడు తాత్కాలికంగా నొప్పి తగ్గడంతప్ప శాశ్వతనివారణ జరగలేదు. దయతో మార్గంచెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! పుదీనా ఆకులు 30, మిరియాలు3, నల్లుప్పు ఒకగ్రాము, దోరగావేయించి దంచిన చిన్న ఏలకులపొడి అరగ్రాము, గింజలు పుల్లలు తీసిన మెత్తనిచింతపండు ఒకగ్రాము సేకరించుకొని కొంచెం మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి ఆ ముద్దను అరగ్లాసు మంచినీటిలో వేసి కలిపితే అద్భుతమైన అతిరుచికరమైన షర్బత్ తయారౌతుంది. దీన్ని ఆహారానికి ఒకగంట ముందుగా తాగుతూ వుంటే క్రమంగా మీ కడుపునొప్పి వగైరా సమస్యలు అతిసులువుగా హరించిపోతయ్. అయితే మీరు ఉదయం 9గం॥లోపు, రాత్రి8గం॥లోపు ఆహారం సేవించాల. మధ్యాహ్నం ఆకలైతేనే అల్పాహారం హితంగా మితంగా భుజించాలి. అన్నం మెత్తగా చిన్నపిల్లలు తిన్నట్లుగా గోరువెచ్చగా సేవించాలి. కొత్తబియ్యం, కొత్త చింతపండు, కొత్తబెల్లం, అన్నిరకాల మాంసాహారాలు, గుడ్లు, చేపలు, దుంపలు, అతిచల్లని పదార్థాలు విడిచిపెట్టాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ మిమ్మల్ని మీరే కాపాడుకోండి. శుభం.

గోమూత్రాన్ని ఎలా వాడుకోవాలనే సమస్య – కుమార్, హైదరాబాద్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 20 సం॥లు నేను డిసెంబర్ 10వ తేదీన కంటి సమస్యతో మీ కార్యాలయానికి వచ్చి గో అర్కాన్ని తెచ్చుకున్నాను. రోజూ నిద్రించేముందు ఒకచుక్క ఆ అర్కాన్ని కంట్లో వేయడంవల్ల పన్నెండు రోజుల్లో నా కంటి సమస్య తగ్గిపోయింది. తెచ్చుకున్న గోఅర్కం చాలా మిగిలింది. ఇంత విలువైనదాన్ని వృధా చేయకుండా ఇంకా ఎలా వాడుకోవచ్చో తెలియజేయండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! గోమాత ఆశీస్సులతో నీ కంటి మసకల సమస్యను సునాయాసంగా నివారించుకున్నందుకు నీకు అభినందనలు. మీ ఇండ్ల చుట్టూ అనేకమంది వృద్ధులు, పెద్దలు కంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు అనేకమంది ఉంటారు. వారికి నీ అనుభవాన్ని తెలియజేసి వారిముందే ఒకచుక్క గోఅర్కాన్ని నీ కంట్లో వేసుకొని చూపించి వాళ్ళను కూడా రెండు మూడు వారాలపాటు కళ్ళలో వేసుకోమనిచెప్పు దానివల్ల నీకు, మాకు పుణ్యం పురుషార్థం లభిస్తయ్. శుభం.



అగ్నిపురాణంలో చెప్పిన ఆయుర్వేద స్నానవిధానాలు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద ముద్దుబిడ్డలారా! శ్రీమదగ్నిపురాణంలో వివిధ రకాల స్నానవిధానాల గురించి మీరు తెలుసుకోవాలి. ఏ పదార్థాలతో స్నానంచేస్తే ఏవిధమైన ఆరోగ్యలాభం చేకూరుతుందో అగ్నిపురాణంలో చెప్పడం జరిగింది. ఆ పదార్థాలన్ని మనకు అందుబాటులోనే ఉన్నయ్ కాబట్టి ఈ క్రింద చెప్పబోయే స్నానవిధానాలను ఆచరించి నిండు ఆరోగ్యంతో మీ జీవితాలను ఆనందభరితం చేసుకోవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

ఘృతస్నానం



శరీరం స్థూల్యంగా ఉన్నవారు ఆవునేతితోగానీ, మేకనేతితోగానీ శరీరమంతా మర్దనచేసుకోవాలి. శరీరం సన్నగా బలహీనంగా ఉన్నవారు గేదెనేతితో శరీరమంతా మర్దనచేసి ఒకగంట తరువాత స్నానంచేస్తుంటే ఆయుఃవు వృద్ధిచెందుతుంది.

నెయ్యి అనబడే పదార్థానికి యోగవాహిక శక్తి ఉంది. దీనివల్ల లోపలికి సేవించినా లేక పైకి లేపనంచేసినా క్షణాలలో శరీర అంతర్భాగాలలోకి చొచ్చుకుపోయి తన అమృత స్వభావంతో ఆయా దోషాలను పరిహరించి పరిపూర్ణారోగ్యం కలిగించగలుగుతుంది.

గోమయస్నానం



గోమయం అంటేఆవుపేడ. ఆవుపేడను శరీరమంతా బాగా రుద్దుకొని అది బాగా ఎండిపోయేంతవరకు అలాగే ఆరనిచ్చి తరువాత గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే లక్ష్మీప్రదం అనగా ఆరోగ్యప్రదం అంటే పూర్తి ఆరోగ్యం గా వుండవచ్చు.

గోవు సాక్షాత్తు జగన్మాతతో సమానమని సర్వశాస్త్రాలలోనూ చెప్పడం జరిగింది. ఆవుపేడతో శరీరమంతా రుద్దడంవల్ల ఆవుపేడలోని అనేక రసాయనశక్తులు చర్మాన్ని శుద్ధిచేసి చర్మానికి నునుపును, కాంతిని, సౌందర్యాన్ని అందిస్తయ్.

క్షీరస్నానం



క్షీరాలలో గోక్షీరం అత్యంత ప్రశస్తమైంది. ఇవిగాక గేదె పాలు, మేకపాలు, గొర్రెపాలు, మొదలైనవి ఎన్నిరకాలున్నప్పటికీ ఆవుపాలే అత్యంత శ్రేష్ఠమైనవి. ప్రతిరోజూఆవు పాలను శరీరమంతా రుద్దుకొని చర్మపు పొరలలోకిపాలు ఇంకిపోయేటట్లు రుద్ది ఒక గంట తరువాత స్నానం చేయాలి.

ఇలా రోజూ చేస్తుంటే ఆవుపాలలోని అద్భుతగుణం చర్మంలోకి ప్రవేశించి చర్మానికి వ్యాధులు రాకుండా ముడతలు పడకుండా ఎప్పుడు నవయౌవనంగా శరీరానికి కాంతిని తేజస్సును కలిగిస్తుంది.

పంచగవ్యస్నానం



ఆవుపేడ, ఆవుమూత్రం, ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు, ఆవుపెరుగు ఈ ఐదింటిని పంచగవ్యాలని పిలుస్తారు. ఈ మొత్తం సమభాగాలుగా తీసుకొని శరీరమంతా ఆపాదమస్తకం మర్దనచేసుకొని స్నానం చేస్తుంటే సర్వకామాలు సిద్ధిస్తాయి.

కేవలం ఆవుపాలతోనో లేక ఆవుపేడతోనో ఆవుమూత్రంతోనో స్నానం చేస్తేనే అనేక లాభాలు కలుగుతున్నప్పుడు ఆవుకు సంబంధించిన అయిదు భాగాలు కలిపి స్నానం చేసినప్పుడు అత్యధికలాభాలు కలుగుతాయని చెప్పడంలో ఆశ్చర్యంలేదు.

తెల్లగలిజేరు వేళ్ళపొడి 3గ్రా, ఉప్పపొడి అరగ్రాము కలిపి నీటితో సేవిస్తుంటే మూత్రంలో సుద్ధ తగ్గుతుంది



అమలకస్నానం

పచ్చిఉసిరికపండ్లు దొరికిన ఋతువులో వాటిని సేకరించి, పగులకొట్టి విత్తనము తీసి పై వలపును మెత్తగానూరి రసం తీసి ఆరసాన్ని వంటికి రుద్దుకోవాలి. లేక ఎండు ఉసరిక ముక్కలను మంచినీటితో మెత్తబడేవరకు నానబెట్టి రుబ్బి నలుగు పెట్టుకున్నట్లుగా వంటికి రుద్ది ఆరిన తరువాత స్నానం చేయాలి. దీని ని తలవెంట్రుకలకు కూడా లేపనం చేసుకోవచ్చు. దీనివలన ఆరోగ్యం, ఆనందం, కలుగుతాయని చెప్పబడింది

ఉసిరికపండ్లతో స్నానంచేయడం అనే ఆచారం మనదేశంలో ఎన్నో తరాలనుంచి అమలులో వుంది. ఇది చర్మరంధ్రాలను శుద్ధిచేసి చర్మపొరలను సంరక్షిస్తూ చర్మానికి నునుపును, కాంతిని అందజేస్తుంది. తొందరగా ముడతలుపడకుండా కాపాడుతుంది.

సర్వసుగంధమిశ్రితస్నానం

అందుబాటులోఉండే సుగంధద్రవ్యాలైన శ్రీగంధం, జఠామాంసి, మారేడుగుజ్జు, చెంగల్వకోస్టు, పుష్కరమూలం, గంధకచ్చూరాలు, బావంచాలు, కస్తూరిపసుపు, మొదలైన సుగంధద్రవ్యాలను కలిపి నానబెట్టిన నీటితో స్నానం చేస్తుంటే శారీరక సౌభాగ్యం కలుగుతుంది.

ఈస్నానం కేవలం చర్మవ్యాధులనుండి రక్షించడమేకాక చర్మానికి నిరుపమానమైన సౌందర్యాన్ని కూడా ప్రాప్తింప జేస్తుంది.

స్నానచూర్ణం

వసకొమ్ములచూర్ణం, పసుపు, మానుపసుపు, తుంగగడ్డల పొడి, సమభాగాలుగా కలిపి నానబెట్టిన మంచినీటితో స్నానంచేస్తుంటే రాక్షసవినాశనమౌతుంది.

రాక్షసులు అంటే విశేషార్థంలో మానవులను పట్టిపీడించే సూక్ష్మజీవులని అర్థం. చర్మాన్ని ఆశ్రయించి వివిధరోగాలను కలుగజేసే క్రిములు పై చూర్ణ జల స్పర్శవల్ల అంతరించి పోతయ్. ఆయుర్వేదశాస్త్రం పై పదార్థాలను క్రిమిసంహారకాలుగావర్ణించింది.

మూలికాస్నానం



మోదుగాకులు, మారేడాకులు, తామరపూలు, కుశదర్భ వీటిని మంచినీటిలో నానబెట్టి ఒకరాత్రి గడిచిన తరువాత వడపోసుకొని ఆ నీటితో స్నానం చేస్తుంటే సర్వకామ్యసిద్ధి జరుగుతుంది.

పైన పేర్కొన్ననాలుగు రకాల ఓషధులు ఆయుర్వేద శాస్త్రరీత్యా అత్యంత ప్రతిభావంతమైనవి. వీటితో నానిన నీటికి కూడా ఆ ఓషధులశక్తి ఆపాదింపబడి స్నానం ద్వారా మానవ శరీరంలో లీనమై ఆరోగ్యం, కాంతిని కలిగిస్తుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు



శ్రీమతి కె.సత్యవతి, పీకేరు	రూ.15000.00
శ్రీ రమేష్, ఆధోని,కర్నూల్	రూ.5000.00
ది సిటిజన్ కో-ఆపరేటివ్ సొసైటీ, సరూర్ నగర్	రూ.5000.00
శ్రీ పి.శివ రామయ్య, సిద్దిపూరం, నెల్లూరు	రూ.1116.00
శ్రీ ఎస్.సంధ్య, కుకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీ ఎం.కె.రామమోహన్, పిడుగురాళ్ళ,గుంటూరు	రూ.1000.00
శ్రీ ఇందిర రామకృష్ణ, బెంగుళూరు	రూ.1000.00
శ్రీ నూకల సీతారామాంజన్, వీరావాసరమ్	రూ.1000.00
శ్రీ ఎన్.వెంకటేశ్వరరావు, ముంబయ్	రూ.1000.00
శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00
చిరంజీవి ఎస్.సాయిరక్షిత, పీకేరు	రూ.500.00
శ్రీమతి కె.చంద్రరాణి (బేబి)	రూ.500.00
శ్రీ శేషగిరిరావు, వైజాగ్	రూ.500.00
శ్రీ వి.వి.ఎస్.సుబ్రహ్మణ్యం, మోతీనగర్, హైదరాబాద్	రూ.300.00
శ్రీ కృష్ణ కౌశిక్, షీలానగర్, వైజాగ్	రూ.300.00
శ్రీ టి.సత్యనారాయణ, శివాలయం వీధి, వైజాగ్	రూ.300.00
శ్రీ కె.ఎల్.ఎన్. మూర్తి, కాశీబుగ్గ	రూ.250.00
శ్రీ కె.వి.సత్యనారాయణ మూర్తి, తెనాలి	రూ.220.00
శ్రీ మతి మనోజాగ్న, జంగారెడ్డి గూడెం	రూ.215.00
శ్రీ మాల కొండయ్య,బెంగుళూరు	రూ.200.00
శ్రీ కె.చెంచులక్ష్మి, పిడుగురాళ్ళ, గుంటూరు	రూ.200.00
శ్రీ పుల్లయ్య, మారుతీనగర్, కడప	రూ.200.00
శ్రీ ఎస్.శ్రీధర్, బంజారాహిల్స్	రూ.200.00
శ్రీ జి.సీతారామిరెడ్డి, నల్లపాడు	రూ.200.00
శ్రీ డి.సురేందర్, జహీరాబాద్, మెదక్	రూ.160.00

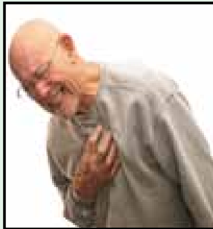
అందచందాల ఆయుర్వేద జీవన మకరందాలు-3

ముత్రపిండాలలో రాళ్ళకు



ఎర్ర ఉల్లిగడ్డ సగంతీసుకొని చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి పాత్రలో వేసి అందులో అరలీటరు మంచినీళ్ళుపోసి పొయ్యిమీదపెట్టాలి. చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా చెక్కెరకలిపి తాగాలి. ఇలా రెండుపూటలా తాగుతుంటే మూత్రంలో మంట, చురుకు తగ్గిపోవడమేకాక మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు కూడా కరిగిపోతయ్. పురుషులకు వీర్యశక్తి పెరుగుతుంది. స్త్రీలకు గర్భాశయం శుద్ధిజరుగుతుంది.

గుండె నొప్పికి



తులసిదళాలపొడి 25గ్రాములు, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 25గ్రా, పాతబెల్లం 50గ్రా కలిపి మెత్తగా ముద్దలాగా దంచి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు 10గ్రాముల మోతాదుగా చప్పరించి తింటూవుంటే గుండెనొప్పి, గుండెదడ, తగ్గిపోతయ్. హృదయ చలనం క్రమబద్ధమౌతుంది.

మధుమేహానికి



కృష్ణతులసి ఆకులపొడి, అశ్వగంధదుంపలపొడి, మెంతులపొడి ఈమూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి వుంచుకోవాలి. ఈచూర్ణాన్నిఆహారానికిముందు అరచెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే మధుమేహం అదుపులోకి రావడమే కాక, మధుమేహంవల్ల క్షీణించిపోయిన శరీరం కూడా పునరుజ్జీవనమౌతుంది. మధుమేహంవల్ల కలిగిన నపుంసక సమస్య కూడా దీనివల్ల తీరుతుంది.

ఉబ్బసానికి - ఉద్ధృతమైన యోగం

కృష్ణతులసి వెన్నులపొడి 100గ్రా, దోరగావేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, వసకొమ్ములపొడి 50గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 800గ్రా కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. పూటకు పావుచెంచా నుండి అరచెంచాపొడి వరకు ఒకచెంచా తేనెకలిపి ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే ఎంతోకాలంనుండి వేదించే మొండి దగ్గులు జగమొండి ఉబ్బసం, హరించిపోతయ్.

స్త్రీల మర్మాంగ శూలకు - స్థిరమైన యోగం



పగులకొట్టి పై పెంకులు తీసివేసిన ఆముదంపప్పు అలాగే వగులకొట్టి పై పెంకులు తీసివేసిన వేపగింజలపప్పు ఒక్కొక్కటి 100గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకొని ఆ రెండింటిని వేపాకురసంతో కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి బఠాణీగింజంత గోలీలు చేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువ చేసుకోవాలి. యోనిశూలలతో బాధపడే మహిళలు ఒకగోలీని మర్మాంగంలో వుంచి ఒకగంట తరువాత తీసివేస్తుండాలి. ఇలా రెండు మూడుసార్లుచేసేటప్పటికే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

నడుంనొప్పికి - పాయసం



పైన తెలిపినట్లు పై పెంకును తీసివేసిన ఆముదం గింజలలోని పప్పు 20గ్రా, బియ్యం 100గ్రా, తగినన్ని పాలు, తగినంత కండచెక్కెర కలిపి చిన్నమంటమీద పాయసంలాగా వండి రోజూ సాయంత్రంపూట తింటూవుంటే ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనమై నడుముల్లో పేరుకున్న అపానవాయువులు బహిష్కరింపబడి నడుంనొప్పి మాయమైపోతుంది.

తెల్లవెంట్రుకలకు - తెలివైనయోగం



గురివింద గింజలపొడి, పుష్కరమూలం, యాలకులు, దేవదారు చెక్క ఈ నాల్గింటిని ఒక్కొక్కటి పావుకేజి చొప్పున తీసుకోవాలి. అన్నింటిని కలిపి ఒకపాత్రలో పోసి ఆ చూర్ణంమునిగేవరకు పచ్చి గుంటగలగర ఆకులను అప్పటికప్పుడు దంచి తీసినరసం పోసి మెత్తగానూరి మూతపెట్టి మూడురోజులపాటు నిలువ వుంచాలి.

ఆ తరువాత ఆ పదార్థంలో నల్లనువ్వుల నూనె నాలుగు కేజీలు కలిపి చిన్నమంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈతైలాన్ని రోజూ నిద్రించేముందు తగినంత తీసుకొని గోరువెచ్చగాచేసి కొద్దికొద్దిగా తైలాన్ని చేతిమునివేళ్ళతో అద్దుకొని తలకు రాస్తూవుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే తెల్లగా ఉన్న వెంట్రుకలు క్రమంగా పూర్తి నలుపుగా మారతయ్.

పురుషాంగ బలహీనతకు

పై పెంకులు తీసిన లోపలి తెల్లని ఆముదం గింజలలోని పప్పు, నువ్వులు సమానభాగాలుగా తీసుకొని పాత్రలోవేసి చిన్నమంటపైన వేడిచేస్తూవుంటే ఆ పదార్థాలు కలసి కరిగి వాటినుండి నూనె ఉత్పన్నమౌతుంది. పాత్రను దించి బట్టలో వడపోసుకొని ఆనూనెను చుక్కల సీసాలో పోసుకొని నిలు వచేసుకోవాలి. నిద్రించేముందు 5 చుక్కల తైలం మర్మాంగానికి ముందుభాగం మరియు అడుగునవుండే కుట్టు భాగం విడిచిపెట్టి మిగిలిన భాగానికి సున్నితంగా తైలం ఇంకెటట్లు మర్దనచేసి ఉదయంపూట కడుగుతూ వుండాలి. క్రమంగా మర్మాంగ బలహీనత హరించిపోయి లేపనశక్తి పెరుగుతుంది.

పక్షవాతానికి - పక్కాయోగం

పగులగొట్టి పై పెచ్చులు తీసివేసిన లోపలి తెల్లని ఆముదం గింజలపప్పు 100గ్రాములు, దేశవాళీఆవుపాలు 400గ్రాములు తీసుకోవాలి. ఆ రెండింటిని కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి పాత్రలోపోసి చిన్నమంటపైన వేడిచేస్తూ అందులో పటికబెల్లంపొడి 100గ్రాములు కలిపి వండాలి. పదార్థమంతా పాకంలాగా పాలకోవాలాగ తయారుకాగానే పాత్రను దించి పదార్థం చల్లారిన తరువాత గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 10గ్రాముల చొప్పున రెండుపూటలా తింటూవుంటే మలబద్ధకం, వాతపట్లు, తగ్గుతూ క్రమంగా పక్షవాతం కూడా హరించిపోతుంది.

గంధర్వగాత్రానికి - ఘనమైనయోగం



తానికాయ పైబెరడు దాల్చినచెక్క, సైంధవలవణం ఈ మూడింటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని, ఏడుసార్లు నూలు బట్టలో వడపోసిన దేశవాళీ గోమూత్రం తగినంత కలిపి మెత్తగా నూరి కుంకుడు గింజలంత గోలీలుకట్టి నీడలో ఎండబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి.

రెండుపూటలా ఒకగోలీని బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరిస్తూవుంటే గొంతులోని కఫంతెగిపోయి స్వరపేటిక శుద్ధిచెంది తీయని గంభీరమైన కంఠస్వరం ప్రాప్తిస్తుంది.

నేరేడు చెక్క కషాయం రెండుపూటలా
తాగుతుంటే మధుమేహం మటుమాయం

చెవి వ్యాధులకు చెలువైన ముద్రలు

పుట్టుకతో కఫశరీరతత్వంగల వారికి సహజంగానే ఎప్పుడు వారి శరీరంలో కఫం అధికంగా వుంటుంది. వారు తెలిసోతెలియకో కఫాన్ని ఇంకా పెంచే కఫకారక పదార్థాలను అంటే తీపిపదార్థాలు, దోసకాయ, సొరకాయ వంటి కూరలు చల్లని నీళ్ళు, పానీయాలు, ఐస్‌క్రీమ్‌లవంటి వాటిని సేవించడంవల్ల అదనంగా కఫం ఉత్పన్నమై ప్రకోపించెంది శిరస్సుకు చేరుతుంది. శిరస్సులోని అన్నిభాగాలలోకి ప్రవేశిస్తూ చెవులలోకి కూడా వ్యాపించడంవల్ల చెవిలో చీము, చెవిపోటువంటి సమస్యలు ఏర్పడతయ్ అదేవిధంగా కఫం ప్రకోపించినట్లే వాతం ప్రకోపించడంవల్ల అది శిరస్సుకు చేరి చెవులలోకి ప్రవేశించడంవల్ల చెవిహోరువంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతయ్. ఈ సమస్యలు క్రమక్రమంగా పెరిగిపోయి చివరిగా చెవుడుకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల చెవిసమస్యలను సునాయాసంగా నివారించుకోగల సులభమైన ముద్రావిజ్ఞానాన్ని మా ప్రియపాఠకులకందిస్తున్నాం.

చెవిహోరుకు - వాయుముద్ర

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మన కుటుంబసభ్యులకుగాని, చుట్టు ప్రక్కల వారికిగాని చెవినుండి హోరుమంటూ నిరంతరంగా శబ్దంవచ్చే చెవిహోరు సమస్య ఏర్పడినప్పుడు వెంటనే ఇప్పుడు చెప్పబోయే వాయుముద్రను ధరింపజేయండి.



ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా వెన్నువూనను నిటారుగా వుంచి తూర్పుకెదురుగా కూర్చొని రెండు చేతులను వోచేతుల వద్ద వంకరలేకుండాచాచి మోకాళ్ళపై వుంచి చూపుడు వేలును మాత్రమే క్రిందికి వంచి అరచేతికి ఆనించి దానిపైన బొటనవేలును పెట్టి నొక్కిఉంచాలి. ఇదే వాయుముద్ర.

ఈ ముద్రలో వాయుమహాభూత స్థానమైన చూపుడువేలును క్రిందికి వంచి అగ్నిమహాభూత స్థానమైన బొటనవేలును దానిపైన ఉంచడంవల్ల అగ్నిప్రభావానికి తలలో అదనంగా వ్యాపించి ఉన్న వాయువు ఆవిరైపోయి క్రమంగా చెవిహోరు సమస్య తగ్గడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

ఈ ముద్రవల్ల కేవలం చెవిహోరు తగ్గడమేకాకుండా శరీరంలో ఈ అదనపు వాయువువల్ల కలిగిన ఏవాతనొప్పులైనా సునాయాసంగా తగ్గిపోతయ్. ఉదరంలో అతిగా పేరుకొన్న గ్యాస్ అనబడే చెడువాయువులను కూడా ఈ ముద్ర బయటకు తోసివేసి సుఖవిరేచనం కలగడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

ఈ ముద్రను మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందుగా ఒక్కొక్కసారి పదిహేను నిమిషాల చొప్పున రోజుకు మొత్తం 45 నిమిషాలసేపు ధరించాలి. సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు ఒకేసారి 20 నుండి 30 నిమిషాలసేపుకూడా ధరించవచ్చు. అయితే రోజు మొత్తంలో 45 నిమిషాలకు మించి చేయకూడదు.

అంతేగాక చెవిహోరు సమస్యగాని, వాతనొప్పులుగాని తగ్గేకొద్ది ముద్ర ధరించే కాలాన్ని కూడా క్రమంగా తగ్గించుకుంటూ రావాలని మా ప్రియ పాఠకులు మరువకూడదు.

చెవుడుకు - శూన్యముద్ర

పూర్వకాలంలో చెవిటివాళ్ళు నూటికికోటికి ఏ ఒక్కరో ఉండేవారు. ఆ రోజుల్లో చెవులలో నువ్వుల నూనెగాని, ఆముదంగాని వేసుకునే సదాచారం ఆచరణలో వుండేది కాబట్టి చెవిరోగాలు ఎక్కువగా వచ్చేవి కాదు. ఈ ఆధునికయుగంలో ఇంగ్లీషు వైద్యుల మాటలువిని చెవులలో నూనె వేయడమనే సదాచారాన్ని దురాచారంగా భావించిన మనం చెవులలో నూనె వేయడం మాని చెవుడువంటి అనేక చెవిరోగాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నాం.



ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా నిటారుగా కూర్చొని చేతులను ముందుకు చాచి మధ్యవేలును మాత్రమే క్రిందికివంచి అరచేతికి ఆనించి దానిపైన బొటనవేలునుంచి నొక్కిపెట్టాలి. మిగిలిన మూడువేళ్ళు పైకి నిలబెట్టి వుంచాలి. ఇదే శూన్యముద్ర.

శూన్యం అంటే ఆకాశం.మనశరీరంలో ఖాళీగా వుండే భాగాలన్ని ఆకాశమహాభూతంవల్ల ఏర్పడినవే ఆఖాళీలలో కఫంవంటి చెడుపదార్థాలు చేరి గడ్డకట్టుకుపోవడంవల్ల శబ్దనాడులు స్తబ్దమైపోయి చెవుడుకలుగుతుంది.

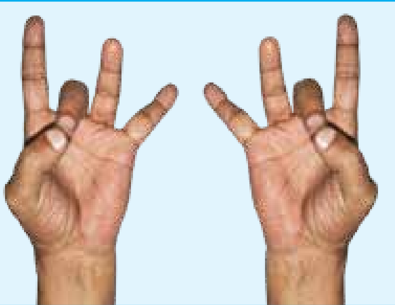
ఈ ముద్రను ధరించడంవల్ల బొటనవేలులోని అగ్నిప్రభావానికి, మధ్యవేలులోని ఆకాశభూత స్థానాలైన శిరస్సులోని చెవులవంటి ఖాళీస్థానాలలో పేరుకున్న కఫం క్రమంగా కరిగిపోయి చెవుడు హరించిపోతుంది.

పాలిష్ తవుడుతో కాల్చిన రొట్టెపై నెయ్యి రాసి తింటుంటే అతిమూత్రం హరించి అతి బలం కలుగుతుంది

అదే విధంగా ఈ ముద్రను అభ్యాసన చేయడంవల్ల గొంతులో కఫం పేరుకుపోయి గొంతుమూసుకుపోవడం, మాటరాకపోవడం, అదనపు కఫంతో ముక్కులు మూసుకుపోయి గాలి అందకపోవడం వంటి సమస్యలు కూడా నివారించబడతయ్.

చెవినొప్పికి - ఆకాశముద్ర

చెవులలో చాలా కాలంపాటు అదనపు కఫం పేరుకుపోయి మురిగి పోవడంవల్ల ఆ మురుగుడు నుండి అనేకరకాల క్రిములు చెవులలో ఉత్పన్నమౌతయ్. అంతేకాక ఈ మురిగిన కఫంవల్ల చెవులలో పుండ్లు, గుల్లలవంటివి కూడా ఏర్పడి బరించలేని చెవినొప్పిని కలిగిస్తుంటయ్.



ఈ చెవినొప్పి సమస్య గలవారు ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా చేతులను ముందుకుచాచి మధ్యవేలను బొటనవేలు వైపుకు క్రిందికి వంచి మధ్యవేలు కొనను బొటనవేలు కొనకు ఆనించివుంచాలి. ఇదే ఆకాశముద్ర.

ఆకాశభూతస్థానమైన మధ్యవేలు కొనకు అగ్నిభూతస్థానమైన బొటనవేలికొనను ఆనించడంవల్ల అగ్నిప్రభావానికి చెవులలో చేరి ఉన్న మురిగిన కఫం కరిగిపోయి కృములు హరించిపోయి చెవినొప్పి తగ్గిపోతుంది.

చెవిలోచీముకు - జలనాశకముద్ర

ప్రియమైన బిడ్డలారా! చెవిలో చీము అనే సమస్య కఫశరీరం కలవారికి అలాగే చల్లటిగాలిలో తిరిగేవారికి వర్షంలో తడిచే వారికి చల్లని పదార్థాలను, ఫ్రిజ్‌లలో వుంచిన పదార్థాలను అతిగా సేవించడంవల్ల అదనంగా పుట్టినకఫం శిరస్సులో చేరి ప్రక్కదారులు పట్టి ముక్కులగుండా, చెవులగుండా చీములాగా స్రవించడం జరుగుతుంది.



ఈ సమస్యగలవారు ప్రక్క చిత్రంలో చూపిన విధంగా చేతులను ముందుకు చాచి వుంచి చిటికెన వేలును క్రింది కివంచి, అర చేతికి ఆనించి దానిపైన బొటనవేలు ను పెట్టి నొక్కివుంచాలి. ఇదే జల నాశక ముద్ర.

జలమహాభూత స్థానమైన చిటికెనవేలుపైన అగ్నిభూతస్థానమైన బొటనవేలును వుంచడంవల్ల అగ్నిప్రభావానికి జలరూపమైన కఫం కరిగిపోయి చెవిలో చీముకారడమనే సమస్య క్రమంగా పరిష్కారమౌతుంది.

గమనిక : పైన వాయుముద్రలో సూచించిన కాల వ్యవధి ప్రకారమే మిగిలిన ముద్రలను కూడా ధరించాలని మరువకండి.

సంప్రదించే వారికి సూచనలు

అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు

ఉదయం 4గం॥ నుండి ఉ॥ 5 గం॥ వరకు సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే. ఫీజు రూ.50/-(గోశాలకు)

సంప్రదించవలసిన వేళలు

పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 12గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥కూర విశ్వనాథం : ఉదయం 7గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, యం.డి., : ఉదయం 9గం॥నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥వరకు మాత్రమే

డా॥ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.యం.యస్., : ఉదయం 9గం॥ నుండి సాయంత్రం 4.30 గం॥ల వరకు.

కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు

ఉదయం 9గం॥ నుండి సా॥ 4.30గం॥ వరకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 8గం॥ నుండి సా॥5గం॥ వరకు మాత్రమే

ప్రతి ఆదివారం సెలవు

ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 9 గం॥ నుండి మ॥ 12.30 వరకు మాత్రమే

సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగలరోజులు

ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.

గమనిక : శిబిరాలు లేని రోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారని పాఠకులు, ప్రేక్షకులు గమనించగలరు.



దోరగా వేయించి దంచిన పత్తిగింజలపొడి, తాటిబెల్లం సమంగా దంచి పూటకు 10గ్రా తింటుంటే అతిమూత్రం అంతం

మన వ్యాధులకు తగిన మందులు మనింట్లోనే ఉన్నాయ్ ఎక్కడికో వెళ్ళి ఎంతో ఖర్చుబెట్టి బాధపడతారెందుకు?



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, ఎం.డి.(ఆయుర్వేదం)

గర్భంలో బిడ్డ ఎదగకపోతే



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరీమణులారా! అతిమధురంపొడి 10గ్రా, నేలగుమ్మడిపొడి 10గ్రా, అరగ్లాసు పాలల్లో కలిపి మరిగించి వడపోసి అందులో తగినంత పటికబెల్లంపొడి కలిపి రెండుపూటలా తాగాలి. దీని వల్ల గర్భంలో ఉన్న బిడ్డ క్రమంగా ఎదగడం ప్రారంభమౌతుంది.తల్లికి కూడా మంచిఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

చర్మరంజని



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరులారా! దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన శొంఠిపొడి 100గ్రా, ముదురు వేపాకును నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించినపొడి 100గ్రా, ఉసిరికకాయల పై బెరడుపొడి 100గ్రా కలిపి నిలువవుంచుకోండి. వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి రెండు లేదా మూడుపూటలా అరచెంచాపొడి మంచినీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా రక్తశుద్ధిజరిగి చర్మవ్యాధులు అదుపులోకి వస్తయ్.

బహిష్టుకు ముందు వచ్చేకడుపునొప్పికి



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరీమణులారా! వేపాకు, పసుపు, కలబందగుజ్జు, కొంచెం నీళ్ళుకలిపి మెత్తగా రుబ్బి ఆ ముద్దను పొత్తికడుపుపైన పట్టులాగా వేసి దానిపైన పలుచనిబట్ట కప్పి ఉంచాలి. అరగంటాగిన తరువాత కడుగుతూవుంటే కడుపునొప్పి తగ్గిపోయి బహిష్టు వస్తుంది.బహిష్టు వచ్చిన తరువాత ఈ పట్టు వేయకూడదు.

మొండిపుండ్లకు, వ్రణాలకు



ప్రియమైన ఆయుర్వేద సోదరులారా! ఎంతోకాలం నుంచి పుండ్లతోగాని, వ్రణాలతోగాని బాధపడేవారు పొగాకు, ముద్దకర్పూరం, శీతాఫలం ఆకు సమంగా తీసుకోవాలి. పొగాకును, శీతాఫలమాకును చిన్న ముక్కలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి దానిలో కర్పూరంపొడి కూడా కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని వ్రణాలపైన దీర్ఘకాల పుండ్లపైన తగినంత వేస్తుంటే ఆ పుండ్లలోని పురుగులన్ని హరించి పోయి పుండ్లు త్వరగా మానిపోతయ్.

బహిష్టు నొప్పికి - బహు సులభయోగం



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరీమణులారా! బహిష్టునొప్పితోబాధపడే మాప్రియమైన సోదరీమణులు ఇప్పుడు చెబుతున్నట్లుగా ఆచరించి ఆరోగ్యంపొందాలని కోరుకుంటున్నాను.

ఏడు వేపాకులు తీసుకొని రెండుచెంచాల అల్లంరసంతో కలిపి మెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమాన్ని అరకప్పు నీటిలో కలగలిపి రోజూ ఒకసారి పరగడుపున సేవిస్తుంటే బహిష్టునొప్పి తగ్గిపోతుంది. బహిష్టులో ఉన్న ఆ మూడురోజుల పాటు ఈ సూత్రాన్ని పాటిస్తే చాలు.

పొట్టలో నులిపురుగులకు

ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరులారా! పొట్టలో పురుగులు అనే అమీబియాసిస్ సమస్యతో బాధపడేవారు కృష్ణతులసి ఆకుల పొడి వాయువిడంగాల పొడి సమంగా కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని రెండుపూటలా అరచెంచా మోతాదుగా అరగ్లాసు బియ్యం కడిగిన నీటితో కలిపి తాగుతుంటే క్రమంగా రెండు మూడు వారాల్లో ప్రేవుల్లోని అన్నిరకాల కృములు హరించిపోతయ్.

రోమనాశని



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరీమణులారా! నేలవేము చూర్ణాన్ని మంచినీటితో సానరాయిమీద మెత్తగానూరి ఆగుజ్జును అనవసర రోమాలపైన రాత్రిపూట పట్టించి ఉదయం కడుగుతూవుండాలి.

ఇలా కొన్నిరోజులపాటు చేస్తుంటే క్రమంగా వెంట్రుకలుపుట్టడంతగ్గిపోతుంది. ఒకవేళ నేలవేము తెలియనివారు, దొరకనివాళ్ళు మరోమార్గాన్ని కూడా ఆచరించవచ్చు.

ఉల్లిగడ్డలరసం 20గ్రా, నల్లుప్పు 5గ్రా కలిపి నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని అనవసర రోమాలపైన రాస్తుంటే క్రమంగా వాటి ఎదుగుదల తగ్గి పోతుంది.

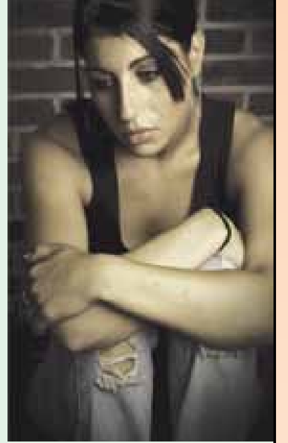
కాళ్ళుచేతులుమంటలకు - కమ్మనియోగం



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరులారా! ముఖ్యంగా వృద్ధులలో పైత్య ప్రకోపంవల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంటుంది. ఆవునెయ్యి 150 గ్రాముల మోతాదుగా ఒకపాత్రలో పోసి అందులో 50గ్రాముల మిరియాలపొడి వేసి చిన్నమంటపైన నేతిని మరిగించాలి. తరువాత వడపోసి పైనెయ్యి తీసుకొని నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ నేతిని రోజూ రెండుపూటలా శరీరంపైన ఎక్కడ మంటలు వుంటే అక్కడ రుద్దుతూవుంటే అతిత్వరగా మంటల సమస్య మాయమైపోతుంది.

బట్టంటురోగాలకు - బహు ప్రియమైనయోగం



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరీమణులారా! బాగా మగ్గిన అరటిపండు ఒకటి తీసుకొని తోలు తీసివేసి పండును ఒకగిన్నెలోవేసి మెత్తగా పిసకాలి. అందులో ఉసిరికాయపొడి అరచెంచా, తేనె ఒకచెంచా, పంచదార ఒకచెంచా కలిపి కమ్మగాతినాలి.

ఇలా రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా తింటుంటే ఆడపిల్లలకు వచ్చే అన్నిరకాల బట్టంటురోగాలు ఆశ్చర్యకరంగా అదృశ్యమైపోతయ్.

అండవృద్ధి(బుడ్డ)కి - అద్భుతయోగం



ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరులారా! అండవృద్ధి, వరిబీజం, బుడ్డ అనే పేర్లతో పిలువబడే సమస్యవున్నవారు, ముట్టుకుంటే ముడుచుకునే అత్తపత్తి ఆకు తెచ్చి మెత్తగా గుజ్జులాగా నీటితో నూరాలి.ఆ ముద్దను రాత్రి నిద్రించేముందుబుడ్డపైన పట్టులాగా వేసి పైనబట్టతో కట్టుకట్టి ఉదయం తీసివేయాలి ఇలా చేస్తుంటే అండవృద్ధి హరించి వృషణం సమస్థితికి వస్తుంది.

తాగుడు అలవాటు మాన్పించాం

మా గ్రామంలో అనేకమంది తాగుడలవాటుకు బానిసలై వున్నారు. శ్రీ పండిత ఏల్చూరిగారు వారి అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలో తాగుడలవాటును మాన్పించడంకోసం సూచించిన సులభమైన మార్గాన్ని మేము ప్రయోగించాం. బ్రాందీ, విస్కీ, సారాయి, కల్లు మొదలైన మత్తుపదార్థాల దురలవాటు మారడానికి 'ఆముదపు ఆకు' పసరుతీసి ముక్కుల్లో రెండు చుక్కలు ఉదయం పరగడుపున, వారానికి ఒకసారి చొప్పున వరుసగా నాలుగువారాలు నాలుగుసార్లు పోయడం జరిగింది. ఈ ప్రయోగంవల్ల ఏ ఇతర ఇబ్బందులు లేకుండా రసంపోసిన పదిమంది తాగుడలవాటునుండి పూర్తిగా బయటపడ్డారు. ఈ విషయం తెలియజేయడానికి మేమెంతో సంతోషిస్తున్నాము.

ఆర్.లావణ్య,ధర్మారంగ్రామం, గీసుకొండ మండలం, వరంగల్ జిల్లా

ఉదర సౌందర్యం-3

అధికకొవ్వుతో కలిగే అనేక రోగాలు ఆ రోగాలను హతమార్చే ఆయుర్వేద యోగాలు

అతికొవ్వుతో పుట్టిన - ప్రమేహవ్యాధులకు



ప్రియమైన ఆయుర్వేద సోదరీ మణులారా! అతికొవ్వుతో ఉదర సౌందర్యాన్ని కోల్పోయినవారు ఆ సౌందర్యాన్ని తిరిగి పొందాలంటే అతికొవ్వువల్ల ప్రమేహవ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. వంట్లో కొవ్వు బాగా పెరిగిపోయిన వారిని ఏ క్షణంలోనైనా ప్రమేహరోగాలు ముట్టడించవచ్చు.

అందువల్ల వాయువిడంగాలు, పసుపు, అతిమధురం, శొంఠి, పల్లేరు వీటి చూర్ణాలను సమానభాగాలుగా కలిపి వుంచుకోండి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత అందులో ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవించండి.

దీనివలన అతిమూత్రము, మధుమేహము, మొదలైన మూత్ర రోగాలు నిరోధించబడటమేకాక అతికొవ్వు కూడా క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

అతికొవ్వుతో వచ్చిన - మధుమేహానికి



ప్రియమైన ఆయుర్వేద సోదరులారా! అతి వికృతంగా పెరిగిన స్థూలకాయంవల్ల మధుమేహంవంటి భయంకర వ్యాధులు రాకుండా మీరు జాగ్రత్తవడాలి. కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ, మానుపసుపు, తుంగగడ్డలు, వీటి చూర్ణాలను సమానభాగాలుగా కలిపి వుంచుకోండి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత అందులో ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవించండి.

అతికొవ్వుతో పుట్టిన - మేహపుండ్లకు



ప్రియమైన ఆయుర్వేద సోదరీమణులారా! అతికొవ్వువల్ల కలిగే అనర్థాలలో మేహపిటికలు ప్రధానమైనవి. వీటివల్ల అతిభయంకరమైన వేదన కలిగి జీవితం మీదనే విరక్తి పుడుతుంది. అందువల్ల ఆ మేహవ్రణాలు పుట్టకముందే మీరు అతికొవ్వును అతి త్వరగా తగ్గించుకోవాలి.

పుష్కరమూలం, మానుపసుపు, మంచిపసుపు, వీటిచూర్ణాలను సమభాగాలుగా కలిపి వుంచుకోవాలి. తగినంత పొడిని తీసుకొని ఆ పొడికి అవసరమైనంత పుల్లటి గంజికలిపి మెత్తగానూరి మేహపుండ్లపైన లేపనం చేస్తుంటే అతిత్వరగా ఆ వ్రణాలు హరించిపోతయ్.

అతికొవ్వుతో పుట్టిన - మేహవ్రణాలకు



ప్రియమైన సోదరులారా! అతికొవ్వువల్ల శరీరంలో ప్రమేహంపుట్టి దానివల్ల మేహవ్రణాలువుట్టి ఇప్పటికే నరకయాతన అనుభవిస్తున్నవారు ముందుగా విరేచనానికి ఔషధం తీసుకోవాలి. తరువాత ఆవ్రణాలపైన మేడిచెట్టు పాలుగాని, లేక అతిమెత్తగా చూర్ణించిన బావంచాలపొడి గాని లేపనం చేస్తుంటే ఆ వ్రణాలవల్ల పుట్టిన మంటలు తగ్గి క్రమంగా వ్రణాలు కూడా మానిపోతయ్.

భయంకర - భగందరలేపనం



ప్రియమైన సోదరులారా! చంద్రచెక్క, కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ వీటిని సమానభాగాలు గా చూర్ణంచేసి కలిపి ఉంచుకోవాలి. తగినంత పొడిలో గేదెవెన్న, మూడుచిటికెల వాయువిడంగాలపొడి కలిపి మెత్తగానూరి లేపనం చేస్తుంటే ఇప్పటికే భగందరంతో బాధపడుతున్న వాళ్ళకు ఆ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

అతికొవ్వుతో పుట్టిన - భగందరానికి

ప్రియమైన సోదరీమణులారా! స్థూలకాయులకు అంటే అతిగా కొవ్వు పెరిగినవారికి తీవ్రమైన మలబద్ధకం ఏర్పడి దానిద్వారా భగందరం పుడుతుంది. అందువల్ల అతికొవ్వు పెరిగినవారంతా మలబద్ధకం రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

త్రిఫలాలు అంటే కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ ఇంకా పిప్పళ్ళు, శుద్ధిచేసిన గుగ్గిలం సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి వుంచుకోవాలి. పూటకు ఐదు గ్రాముల చొప్పున ఒకపూట మంచినీటితో సేవిస్తుంటే స్థూలరోగులకు భగందరం రాదు. ఒకవేళ వచ్చినా దీనివల్ల తగ్గిపోతుంది.

అతికొవ్వుతో పుట్టిన - అధికరక్తపోటు



ప్రియమైన సోదరీమణులారా! తులసిఆకులపొడి, కొత్తిమీరి ఆకుల పొడి, కరివేపాకులపొడి, పూదీనాపొడి సమభాగాలుగా కలిపి వుంచుకోండి. రెండుపూటలా పూటకు అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు మంచినీటితో ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తుంటే అధికరక్తపోటు అదృశ్యమై పోతుంది. అంతేకాక అతికొవ్వువల్ల చెడిపోయిన రక్తంకూడా తిరిగి బాగుపడుతుంది.

అధికరక్తపోటుకు - ఆహారయోగం



ప్రియమైన సోదరులారా! మనం ఆహారంలో ఉపయోగించే ఉల్లిగడ్డను దంచితీసినరసం రెండుచెంచాలు, మంచితేనె రెండుచెంచాలు కలిపి ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు ఒకసారి సేవిస్తుంటే అధిక రక్తపోటు ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతుంది.

అతికొవ్వుతో పుట్టిన - వాతనొప్పలకు



ప్రియమైన సోదరీమణులారా! వావిలి చెట్టు వేళ్ళపొడి, శొంఠి పొడి, పిప్పళ్ళపొడి, మిరియాలపొడి, పిప్పలి కట్టెపొడి సమభాగాలు గా కలిపి వుంచుకోండి.

రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత అరగంటాగి అరచెంచాపొడి ఒకచెంచా తేనెకలిపి తింటూవుంటే అతిబరువువల్ల కలిగిన వాత నొప్పులు తగ్గడమేకాక స్థూల శరీరం కూడా అతిత్వరగా తగ్గిపోతుంది.

వాతనొప్పలకు - ఉల్లిగడ్డతైలం



ప్రియమైనఆయుర్వేద సోదరులారా! ఉల్లిగడ్డల రసం పావుకేజి, ఆవాల నూనె పావుకేజి కలిపి చిన్న మంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోండి.

ఈ తైలాన్ని రెండుపూటాలా గోరువెచ్చగా నొప్పులపైన రుద్దుతూ వుంటే అన్నిరకాల వాతనొప్పులు తగ్గి పోతయ్.

ఉగాది నుండి మన పత్రిక మరింత అందంగా వెలువడబోతుంది

ప్రియమైన ఆయుర్వేదసోదరీసోదరులారా! ఎంతో అభిమానంతో మీరంతా ఆదరిస్తున్న మన "అందరికి ఆయుర్వేదం" పత్రికను మీరు పదికాలాలపాటు చెడిపోకుండా దాచిపెట్టుకునే విధంగా ఉగాదినుండి అతి ఖరీదైన ఆర్ట్‌పేపర్‌తో ముద్రిస్తున్నాం. ముద్రణాఖర్చు అనూహ్యంగా పెరగడంవల్ల పత్రికవెలను రూ.12/- నుండి రూ.15/-గా సవరిస్తున్నాం. పాఠకుల మేలుగోరి చేస్తున్న ఈ చిన్న మార్పును అర్థం చేసుకోవాలని కోరుతున్నాం.



భార్యాభర్తల ధర్మాలు భారతీయ ఆరోగ్య మర్మాలు



డా॥కె.విశ్వనాథం

ఈ ఆధునికయుగంలోని వివాహితులైన స్త్రీపురుషుల్లో నూటికి ఒకరికికూడా దాంపత్య ధర్మమర్మాలు ఒక్కటి కూడా తెలియవని చెప్పవచ్చు. సృష్టికి మూలమైన దాంపత్యం అనేది కళాత్మకంగా ప్రకృతి సహజంగా జరిగినప్పుడే ఆ కుటుంబంలోగాని, ఆ దేశంలోగాని ఆనందం వెల్లివిరుస్తుంది. దురదృష్టవశాత్తు నేటి స్త్రీపురుషులకు దేశీయమైన దాంపత్య విజ్ఞానం ఇసుమంతైనా లేకపోవడంవల్ల అసలైన ఆనందాన్ని తద్వారా కలిగే ఆరోగ్యాన్ని పొందలేకపోతున్నారు. ఆంగ్ల నీలిచిత్రాల ప్రభావం విశృంఖలమైన కామప్రకోపాన్ని కలిగించే బూతుపుస్తకాల పరిజ్ఞానాన్ని మాత్రమే పొందుతున్న నేటితరం శాశ్వతానందానికి దూరమౌతున్నారు. అందుకే స్వదేశీ దాంపత్య విజ్ఞాన ఔన్నత్యాన్ని మా ప్రియపాఠకులకు తెలియజేస్తున్నాం.

దాంపత్య విజ్ఞానం ఎందుకు ?

దాంపత్య విజ్ఞానం తెలియకుండా సంసారంచేసే ఆలుమగల జీవితం గుడ్డిఎద్దు చేలోపడి మూతికి తగిలిన ప్రతిమొక్కను తిని రోగాల పాలైనట్లే నిస్సారమైపోతుంది. ఈ విజ్ఞానం తెలుసుకున్న స్త్రీపురుషుల జీవితం ఆసాంతం ఒకబృందావనంలా వెలుగొందుతుంది. జీవితంయొక్కసారం, సారాంశం ఆనందాన్ని పొందడమేకాక ఆ ఆనందాన్ని తాత్కాలికంగా కాకుండా శాశ్వతంగా ఎలాపొందవచ్చో తప్పక తెలుసుకొని తీరాలి. అలా తెలుసుకున్నప్పుడే జీవితానికి అర్థం పరమార్థం లభిస్తుంది.

దాంపత్యంలో పాల్గొనకూడని వేళలు

* స్త్రీపురుషుల్లో ముఖ్యంగా పురుషులు కొన్ని ఖచ్చితమైన నియమాలను పాటించకపోతే ఆనందభరితమైన దాంపత్యసుఖాన్ని తాము అనుభవించలేక తమ జీవితభాగస్వామినికి అందించలేక అబాసపాలౌతారు.

* పురుషుడు ఏదైనా సమస్యతో ఆందోళన చెందుతున్న సమయంలో పొరపాటుగా కూడా సంభోగానికి పూనుకోకూడదు. ఎందుకంటే మనసులో నిలకడగా రతిభావనలు నిండిఉన్నప్పుడే కేంద్రనాడీమండలం నుండి జననాంగం వరకు వ్యాపించి వుండే మజ్జానాడిద్వారా అవసరమైనంత రక్తం జననాంగంలోకి ప్రవేశించి దాన్ని స్తంభింపచేస్తుంది. మనసు నిలకడగా లేక ఆవేదనతోనో ఆందోళనతోనో సతమతమౌతున్నప్పుడు రతికి పూనుకుంటే అంగస్థంబన సరిగా జరగక రతిప్రారంభంలోనో మధ్యలోనో అంగపతనమై ఆ కార్యక్రమం రసాబాసగా ముగిసిపోతుంది. దీనివల్ల భార్యా భర్తలమధ్య అనవసరమైన అభిప్రాయభేధాలు పుట్టడానికి, ప్రేమానురాగాలు తగ్గడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. అందువల్ల మనసు నిర్మలంగా, ప్రశాంతంగా ఉత్తేజభరితంగా పూర్తి రతిభావనలతో ఉన్నప్పుడే దాంపత్యానికి పూనుకోవాలి.

* పురుషులు అతిగా శ్రమచేసినప్పుడుగాని, అతిగా వ్యాయామంచేసి అలసి పోయినప్పుడుగాని, ఎక్కువదూరం నడిచి లేక పరుగెత్తి బలహీనంగా ఉన్నప్పుడుగాని, ఏదైనా వ్యాధితో మంచాన పడి పూర్తిగా వ్యాధినుండి కోలుకోకముందుగాని, సంభోగంలో పాల్గొనడానికి ప్రయత్నించకూడదు. దీనివల్ల కూడా పైన తెలిపినట్లే రసాబాస జరుగుతంది.

* బాగా ఆకలిగా ఉన్నప్పుడుగాని, లేక భోజనంచేసిన వెంటనేగాని లేక అతిగా దాహంతో ఉన్నప్పుడుగాని లేక అతిగా నీరు తాగి ఉన్నప్పుడుగాని, లేక బాగా నిద్ర ముంచుకొస్తున్న సమయంలోగాని రతికి పూనుకోకూడదు. ఇది కూడా అంగపతనానికి రసాబాసకు దారితీస్తుంది.

* భార్య బహిష్టులో ఉన్నప్పుడుగాని లేక ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడుతున్నప్పుడు గాని లేక స్త్రీకి అతిగా బట్టంటువ్యాధి ఉన్నప్పుడుగాని లేక రతిపట్ల స్త్రీ విముకురాలిగా ఉన్నప్పుడుగాని, భర్తపట్ల భార్య ఏకారణాలవల్లనైనా వ్యతిరేక మనస్తత్వాన్నికలిగి ఉన్నప్పుడుగాని, పురుషుడు బలవంతంగా రతికి పూనుకోకూడదు.

పైన తెలిపిన ప్రతినింబంధన వెనుక పురుషుని ఆరోగ్యం, సంసారభద్రత వంటి జీవన రహస్యాలు దాగిఉన్నయ్.

దాంపత్యంలో పాల్గొనదగిన వేళలు



* సాత్వికమైన, జ్ఞానవంతమైన సంతానాన్ని పొందాలనుకునే స్త్రీపురుషులు తెల్లవారుఝామున నాలుగు నుండి ఉదయం ఎనిమిది గంటల వరకు అలాగే సాయంత్రం నాలుగునుండి ఎనిమిది గంటల లోపుగాని దాంపత్యంలో పాల్గొనాలి. ఆ కాలంలో సాత్వికస్వభావం నిండి వుంటుంది కాబట్టి ఆ సమయంలో గర్భధారణ జరిగితే మహాజ్ఞానవంతులైన బిడ్డలు జన్మిస్తారు.

* అతిశక్తివంతులైన, పరాక్రమవంతులైన, దేశరక్షకులైన మహావీరుల వంటి సంతానాన్ని కోరుకునే స్త్రీపురుషులు ఉదయం మరియు రాత్రి ఎనిమిది నుండి పన్నెండు గంటలలోపుగా సంసారంలో పాల్గొనాలి. ఎందుకంటే ఆ సమయంలో కాలంలో రజోగుణధర్మం నిండి ఉండటంవల్ల రజోగుణప్రధానులైన బిడ్డలు జన్మిస్తారు.

* సంతానం కనడం పూర్తిఅయిన దంపతులు కేవలం తమ శారీరక ఆనందంకోసం వేసవికాలంలో పదిహేను రోజులకు ఒకసారి వర్షాకాలంలో వారంరోజులకు ఒకసారి, చలికాలంలో రోజుకొకసారి మాత్రమే సంభోగంలో పాల్గొనాలి.

* తిన్న ఆహారం జీర్ణమైన తరువాత మాత్రమే స్త్రీపురుషులు సంసారం చేయవచ్చు. అదే విధంగా ఇరువురికి రతిపట్ల అధికమైన అబిలాష, ఆశక్తి ఉన్నప్పుడు ఇద్దరికి ఆరోగ్యం బాగున్నప్పుడు, ఇద్దరిమధ్య విరుద్ధభావాలు లేనప్పుడు, పరస్పర ప్రేమానురాగాలు తారాస్థాయికి చేరినప్పుడు మాత్రమే సంసారంలో పాల్గొనాలి.

* ఏ కారణంవల్లనైనా పురుషునిలో వీర్యశక్తి తగ్గిపోయి వీర్యం పలుచగా నీరులాగా మారినప్పుడు శీఘ్రస్కలన సమస్యతో బాధపడుతున్నప్పుడు కొంతకాలంపాటు రతిలో పాల్గొనకుండా బలకరమైన ఆహారపదార్థాలను సేవించి శక్తిపొంది, రతికి సంబంధించిన ఆలోచన కలిగికలగగానే లేదా భార్య గుర్తుకురాగానే మరుక్షణమే సహజంగా అంగస్థంభన జరుగుతున్నప్పుడు తనలో సంపూర్ణమైన సంభోగశక్తి నిండిఉందని తెలుసుకొని ఆ సమయంలో రతిలో పాల్గొన్న పురుషుడు మాత్రమే సంపూర్ణ రసానందాన్ని పొందగలుగుతాడు.

దాంపత్యంలో స్త్రీ ధర్మాలు

సృష్టిలో స్త్రీపురుషులమధ్య అనంతమైన వ్యత్యాసముంది. పురుషుడు తన మనసును శక్తిని పూర్తిగా కేంద్రీకరించ గలిగినప్పుడు కూడా స్త్రీయొక్క సహకారం లేకుండా రతిలో రసానుభూతిని పొందలేడు. కాని స్త్రీకి ఆవిధమైన ఇబ్బంది ఉండదు. తన మనసులో రతిపట్ల ఆసక్తి ఉన్నాలేకపోయిన భర్త బలవంతంమీద అన్యమనస్తంగా కూడా రతిలో పాల్గొనగలుగుతుంది. అందువల్ల స్త్రీకున్నంత శక్తి దాంపత్యంలో పురుషునికి ఉండదని తన సహకారంతోనే పురుషుడు రతిలో శక్తివంతంగా పాల్గొనగలుగుతాడనే సత్యాన్ని స్త్రీలు గుర్తుంచుకోవాలి.



ఈనాటి ఆధునిక విషయుగ్రప్రభావంవల్ల శక్తివంతమైన ఆహారం తినకపోవడంవల్ల వీర్యవర్ధకమైన పదార్థాలను సేవించకపోవడంవల్ల నిత్యం తన వృత్తిలోనో ఉద్యోగంలోనో తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడిలకు లోనుకావడంవల్ల, వివాహానికి ముందే హస్తప్రయోగం వంటి దురభ్యాసాలతో బలహీనుడై ఉండటంవల్ల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం లేశమైనా తెలియకపోవడంవల్ల ఈనాడు సక్రమంగా రతిలో పాల్గొనలేకపోతున్నాడు.

స్త్రీని అతిగా ప్రేరేపించి ఆమెకు పూర్తిసుఖాన్ని అందించకముందే తాను స్కలించి నిర్వీర్యుడు కావడంవల్ల ఆ సమయంలో స్త్రీకి సహజంగానే అదుపుచేసుకోలేని ఆవేశం అసంతృప్తి కలుగుతయ్. ఆ కోపంలో బాధలో చాలా మంది స్త్రీలు భర్తలను నానా మాటలతో కించపరచడంవల్ల సూటిపోటి మాటలతో పురుషుని అహాన్ని దెబ్బతీయడంవల్ల ఆతరువాత ఆపురుషుడు శాశ్వతంగా భయాందోళనలతో ఆభార్యముందు పూర్తిగా నపుంసకుడైపోతాడు.

అందువల్ల స్త్రీలు తమ సంసారాన్ని నిలబెట్టుకోవడమనేది ప్రధాన బాధ్యతగా భావించి దాంపత్యంలో పురుషుడు బలహీనుడైనప్పుడు అతన్ని మరింతగా బలహీనపరిచే మాటలు మాట్లాడకుండా ఓర్పుతో నేర్పుతో "ఇంతకముందు చాలాసార్లు మీరు దాంపత్యంలో ఎంతో బ్రహ్మాండంగా పాల్గొన్నారుకదా మనసులో ఏవైనా సమస్యలున్నప్పుడు ఇలా జరగడం సహజమే కదా ఇలా జరిగినందుకు మీరేమీ బాధపడవద్దు " అంటూ సముదాయించ గలిగితే అతని బలహీనత అప్పటికప్పుడే తగ్గిపోయి తిరిగి మరలా బలవంతుడై బలీయమైన శృంగారంలో పాల్గొనగలుగుతాడు.

పురుషుని శక్తి సామర్థ్యాలకు జయాపజయాలకు స్త్రీనే మూల కారణమని మరచిపోకూడదు. వచ్చే సంచికలో మరికొన్ని ధర్మామర్మాలు తెలుసుకుందాం.

బాధ్యతలు, బాదరబందీలు లేని భారతదేశభక్తులకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద భిక్షువుల శిక్షణా శిబిరం

వేదిక : తరువాత ప్రకటించబడుతుంది, శిక్షణా కాలం : 3 రోజులు శిక్షణా సమయం : ఉ॥5గం॥ నుండి రా॥10గం॥

అర్హతలు

◆ గృహబాధ్యతల నుండి విముక్తులైనవారు, ఏ గృహబాధ్యతలు లేనివారు, పదవీ విరమణ పొందినవారు, బ్రహ్మచారులు, బ్రహ్మచారిణిలు, సన్యాసాశ్రమం స్వీకరించినవారు, భారతదేశ సంస్కృతిపట్ల గౌరవాభిమానాలు కలిగినవారు ఎవరైనా అర్హులే. ◆ కుల, మత, వర్ణ,వర్గ,ప్రాంత భేదంలేకుండా భారతీయులందరినీ ఒకే భారతకులంగా, ఒకే భారత మతంగా భావించగలవారే అర్హులు. ◆ వేషాడంబరం లేకుండా సాధారణ దుస్తులు ధరించి, ఆవేశం, ఆందోళనా లేని పరిశుద్ధ మనస్కులై, ఓర్పుగా నేర్పుగా ఎల్లవేళలా చిరునవ్వులు చిందించే మోముతో ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని మారుమూల కుగ్రామాలకు సైతం అందించాలనే తపన, ఆరాటం, దక్షతగలవారు మాత్రమే అర్హులు. ◆ ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని చక్కని శైలిలో ప్రియమైన భాషణతో వినసొంపుగా ప్రజలకు వివరించగల వాక్చాతుర్యంగల వారు మాత్రమే అర్హులు

బాధ్యతలు

◆ శిక్షణా శిబిరంలో నేర్చుకున్న అంశాలను సులభశైలిలో మీ పరిసరప్రాంతాలలోని గ్రామీణులకు రైతులకు పట్టణ ప్రజలకు ప్రతిరోజూ ఏదోఒకచోట ఆయుర్వేద కుటుంబ శిబిరాలు నిర్వహించాలి. ◆ అడుగంటిన భారతీయ సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను వాటితో మమేకమై వున్న ఆరోగ్య రహస్యాలను అందరికి బోధిస్తూ, ఆంగ్ల గృహాలుగా మారిన ఇండ్లను తిరిగి భారతీయ గృహాలుగా మార్చడానికి ప్రయత్నించాలి. ◆ ప్రజలనుండి ఆహారపానీయాలు తప్ప మరేవిధమైన ధనరూప, వస్తురూప బహుమానాలను ఆశించకుండా సాక్షాత్తు అపరధన్వంతరి ప్రతిరూపమైన ఆచార్యులుగా ఉండి మీరే ప్రజలకు ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని, ఆయువును పంచిపెట్టగల ఉన్నత హృదయులుగా ప్రవర్తించాలి.

శిక్షణాంశాలు

1) ఆయుర్వేద పుట్టుపూర్వోత్తరాలు, 2) భారతీయ మహర్షులపరిశోధనల ఫలితాంశాలు, 3)భరతఖండ ఔన్నత్యం, 4)జీవితంలోని ప్రతిఅంశంలో కలసిఉన్న ఆయుర్వేదజీవన విజ్ఞానరహస్యాలు, 5)ఏవ్యాధి పుట్టకుండా నిరోగులుగా జీవించగలిగే స్వస్థవృత్తం, 6)పిల్లల పెంపకం, 7)వృద్ధుల సంరక్షణ, 8)సేంద్రియవ్యవసాయం, 9)గ్రామీణ బృందావననిర్మాణం, 10)నిత్యావసర వస్తువుల పదార్థాల తయారీవిధానాలు, 11)అందుబాటులో వుండే మొక్కల చెట్ల ఉపయోగాలు, 12)ఆసన,వ్యాయామ,ప్రాణాయామాలతో కూడిన యోగాభ్యాసాలు, సకలరోగ సంహారశక్తిగల ముద్రావిజ్ఞానం మొదలైన ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనానికి సంబంధించిన అంశాల పై శిక్షణ.

దరఖాస్తు ఎలా చేయాలి

పైన తెలిపిన అర్హతలను, బాధ్యతలను అనేకసార్లు చదివి ఆయుర్వేద భారతనిర్మాణంలో పాలుపంచుకో గలమనే విశ్వాసం, పట్టుదల, మీలో కలిగితే అన్ని నియమనిబంధనలకు కట్టుబడి పనిచేస్తామని హామీపత్రం వ్రాస్తూ, దాంతోపాటు మీ వయసు, ఆరోగ్యపరిస్థితి, ఆర్థికపరిస్థితి, గత అనుభవాలు, సామాజిక హోదాలు, ఆయా రంగాలలో మీకుగల నైపుణ్యాలు మొదలైన వివరాలతో ఇటీవల తీసిన మీ ఫోటోను, మీ ఫోన్ నంబర్లతోసహా చిరునామాలను స్పష్టంగా ఒకతెల్ల కాగితంపై వ్రాసి క్రింది చిరునామాకు 20-05-2011 లోపుగా పంపగలరు. తొలివిడతలో ముందుగా దరఖాస్తుచేసిన 100 మందికి మాత్రమే అవకాశం.

రాష్ట్రవ్యాపితంగా దేవాలయాలలో అర్చకులుగా పనిచేసే

పూజారులకు ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరం

వేదిక : తరువాత ప్రకటించబడుతుంది, శిక్షణా కాలం : 3 రోజులు శిక్షణా సమయం : ఉ॥5గం॥ నుండి రా॥10గం॥

గౌరవనీయులైన పూజారులారా! దేవాలయస్థాపన, ప్రాంగణంలో నాటే చెట్లు, తీర్థ ప్రసాదాలతో కూడిన పూజావిధి అగ్నిహోత్రం మొదలైనవన్నీ ఆయుర్వేద విజ్ఞానంతో ముడిపడి ఉన్నవే. దేవాలయ ప్రాంగణంలో నాటే తులసి, మారేడు, రావి, వేప, జమ్మి,మర్రి,జువ్వి, మేడి, కదంబం, పొన్నవంటి ఓషధుల శక్తితో అగ్నిహోత్రప్రక్రియతో భక్తులను నిరోగులుగా తీర్చిదిద్దగల ఆయుర్వేద మార్గాలను నేర్చుకొని మీరంతా సాక్షాత్తు ఆ భగవంతుని ప్రతిరూపాలుగా ప్రజాహృదయాల్లో నిలిచిపోయే విధంగా తద్వారా భారతీయ స్వధర్మ సంరక్షణ జరిగేవిధంగా ఈ శిబిరంలో మీకు శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

పైన తెలిపిన విధంగా దరఖాస్తు చేసే విధానాలను చదివి ఆ ప్రకారమే మీరు కూడా వెంటనే ది.20-05-2011 లోపుగా మీ దరఖాస్తులను పంపించండి.

దరఖాస్తులు పంపవలసిన చిరునామా : అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ 500 033, ఫోన్ : 040-23547132

పచ్చిపసుపు 40 గ్రా, ఉసిరికపొడి 40గ్రా, పటికబెల్లం 40గ్రా కలిపి వుంచి పూటకు 10గ్రా తింటుంటే అన్నిమేహరోగాలు అంతం

ఉచిత - ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
3-04-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	కొవ్వూరు, ప.గో.జిల్లా 9 A.M to 4 P.M	లెటరరీ క్లబ్, రైల్వేస్టేషన్ వద్ద	వాకర్స్‌క్లబ్, లయన్స్‌క్లబ్ వనిత వాకర్స్ హెల్త్ క్లబ్	శ్రీ వి.సతీష్, 8121205693 శ్రీ ఎన్. సత్యనారాయణరాజు 9959347247 శ్రీ బి.వెంకటేశ్వరరావు 9440146684
09-04-2011 శనివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	తణుకు, ప.గో.జిల్లా 9 A.M to 1 P.M	పద్మశ్రీ ఫంక్షన్‌హాల్, పద్మశ్రీ థియేటర్ రోడ్, తణుకు	శ్రీ వ్యాసాశ్రమం, ఏర్పేడు	శ్రీ ఎన్. సత్యనారాయణరాజు 9959347247 శ్రీ శ్రీనివాస్ -9866899820
20-04-2011 బుధవారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	అంబర్‌పేట్, హైదరాబాద్ 4 P.M to 8 P.M	హనుమాన్ మందిరం, పటేల్‌నగర్ చౌరస్తా, అంబర్‌పేట్	పటేల్‌నగర్, స్లమ్ సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో డి.సునిత, అధ్యక్షులు	శ్రీమతి టి.దుర్గారాణి-9390380927 శ్రీ టి.రమేష్-9849676238 శ్రీమతి కె.మాధవి -9390233373 శ్రీమతి శ్రీదేవి - 9394625522
19-06-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	ధర్మవరం, అనంతపురం జిల్లా 9 A.M to 4 P.M	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడును	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం ధర్మవరం శాఖ	శ్రీ వి.నారాయణస్వామి-9491507528 శ్రీమతి వి.శారద-9885416028
17-07-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	నెల్లూరుపట్టణం 9 A.M to 4 P.M	టౌన్‌హాల్, ట్రంక్‌రోడ్, నెల్లూరు	న్యూలైఫ్ ఫౌండేషన్	బొల్లినేని సాయిప్రసాద్-9885522863 బి.వి.కె.రెడ్డి-9441004485
09-04-2011 శనివారం మ॥2 గం॥ - సా॥6 గం॥ వరకు	తాడేపల్లిగూడెం, ప.గో.జిల్లా 2 P.M to 6 P.M	వి.ఎస్.రెసిడిన్సీ, రైల్వేస్టేషన్‌రోడ్, తాడేపల్లిగూడెం	ఆయుర్వేద ప్రజావేదిక, అనుభవాలు తెలియజేసే వారికి మాత్రమే ప్రవేశం	శ్రీ ఎన్. సత్యనారాయణరాజు 9959347247 శ్రీ వీరమల్లు సతీష్ 8121205693

ఏల్చూరి గురువుగారి శిబిరాలలో పాల్గొని అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక చదివి, టి.వీలలో నేర్పిన ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించి లాభం పొందినవారు టి.వీ ముఖంగా తమ "అనుభవాలు" ప్రజలకు తెలియజేయ దలచినవారు ఫోన్ నంబర్ల ద్వారా సంప్రదించండి

శ్రీ రమేష్, అనంతపురం - 9866654871
శ్రీ రమేష్ గురూజీ, వరంగల్ - 9849010403
శ్రీమతి కుసుమ, గుంటూరు - 9291341250
శ్రీ శ్రీనివాస్ బలభద్రపురం, తూ.గో.జిల్లా-9642370596
శ్రీమతి పద్మారూపేష్ , భీమవరం - 9440284414
శ్రీ నాగయ్య, పిడుగురాళ్ళ - 9949318009
శ్రీమతి శారదాస్వామి, ధర్మవరం - 9885416028

గోమూత్ర శిలాజిత్, చిన్న ఏలకులు, పిప్పళ్ళ సమంగా పూటకు 3గ్రా సేవిస్తుంటే అన్ని మూత్రరోగాలు అదృశ్యం

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 15 - సంచిక 1 - ఏప్రియల్, 2011 - పేజీలు 36 - రూ.15/-







సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081 - 040-42408568

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,**
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S**

మృత్యుముఖంలో ఆధునిక ప్రపంచం

స్వాతంత్ర్యసమరకాలంలో మనదేశంలో అధికశాతంమంది ప్రజల హృదయాలలో దేశభక్తి రగులుతూవుండేది. ప్రాణాలకు తెగించైనా దేశానికి స్వరాజ్యాన్ని తీసుకురావాలని భావించేవారు. అలాంటి త్యాగబుద్ధి, దేశభక్తి గల లక్షలాదిమంది దేశభక్తులు చేసిన ఆత్మబలిదానాల ద్వారా దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించింది. కాని స్వాతంత్ర్యం తరువాత ప్రజలలో దేశభక్తి నానాటికి తరగిపోవడానికి విదేశీభక్తి పెరిగిపోవడానికి దేశపాలకులే మూలకారణమయ్యారు.

ఏదేశమైనా స్వాతంత్ర్యం సాధించిన తరువాత తన ప్రాచీన విజ్ఞానాన్ని, సంస్కృతిని పునరుజ్జీవింపచేసుకోడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కానీ దురదృష్టవశాత్తు మన పాలకులు ప్రాచీన భారతవిజ్ఞానాన్ని పక్కనబెట్టి ఎన్నో స్వర్ణయుగాలు ఆవిష్కరించబడటానికి మూలకారణమైన దేశీయ సంస్కృతిని విడనాడి, స్వాతంత్ర్య భారతం అభివృద్ధి కావాలంటే విదేశీ విజ్ఞానమే ప్రధానమని భావించి భరతఖండంలో విదేశీ విషవిజ్ఞానాన్ని వారి వికృత నాగరికతను బలవంతంగా రుద్దడం జరిగింది. ఆ కారణంగా స్వతంత్ర భారతదేశంలో క్రమక్రమంగా ప్రజలలో దేశభక్తి, దేశీయవిజ్ఞానంపట్ల అనురక్తి తగ్గిపోయి, విదేశీయత పట్ల మోజు పెరగడం ప్రారంభమై-ఈనాటి సమస్త అనారోగ్యాలకు అన్ని రకాల దరిద్రాలకు మూలకారణమైంది.

దేశప్రగతిలో ఉద్దీపకశక్తులుగా ప్రధాన భాగస్వాములు కావలసిన ఉపాధ్యాయులు, మేధావులు, సంస్కర్తలు, గురుస్థానంలో వున్న స్వామీజీలు, బాబాజీలు, రాజకీయనాయకులు, వీరిలో అధికశాతంమంది కులవర్గాలుగా కొందరు, మతవర్గాలుగా కొందరు, దేవుళ్ళ పేరుతో కొందరు, మూఢనమ్మకాల ప్రచారంతో కొందరు, తామే దేవుళ్ళమని చెబుతూ కొందరు, ధనవ్యామోహమే ధ్యేయంగా అందరూ తమ స్వార్ధప్రయోజనాల కోసమే పనిచేస్తున్నారుగాని, జాతి శ్రేయస్సుకోసం, దేశప్రయోజనాలకోసం, ఏ మాత్రం ప్రయత్నించడంలేదు.

అందువల్లనే ప్రజలలో దేశభక్తి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఏనాడు ఈ దేశభక్తి మానవులలో లోపించి దానిస్థానంలోస్వార్ధశక్తి ప్రవేశించిందో అప్పటినుండే శరీరాలలో వినాశకరమైన రాక్షసప్రవృత్తి ప్రకోపించి మనిషిని మనిషి దోచుకుతినే దుర్మార్గ స్వభావంతో శరీరమంతా విషకలుషితమై ఏ ఔషధాలకు లొంగని నానా భ్రష్ట నికృష్ట వ్యాధులు మితిమీరినయ్. ఇప్పటికైనా ఈ తప్పులను తెలుసుకొని దైవభక్తికన్నా దేశభక్తే ప్రధానమనే నిజాన్ని అర్ధం చేసుకొని దేశరక్షణలో భాగస్వాములు కాగలిగితేనే ఆయురారోగ్యాలు పొందగలుగుతారు. అలా కానినాడు జరగబోయేది మానవ మారణహోమమే.....

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

వాము, నువ్వులు, వరిపేలాలు సమచూర్ణం 10గ్రా తింటుంటే బహుమూత్రం బహు త్వరగా నివారించబడుతుంది

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం



మన మాసపత్రిక చదువుతూ, మన టీ.వి.కార్యక్రమాలు చూస్తూ ఉన్న అభిమానులంతా ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేరడానికి అర్హులే. ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞాన ప్రచారానికి ఎదురయ్యే అవరోధాలను ఎదిరించడానికి, ఎవరిప్రాంతాలలో వారు ఈ విజ్ఞానాన్ని ఇంటింటికి వ్యాపింపచేయడానికి ఒకేకుటుంబంగా మనమందరం మమేకం కావలసిన చారిత్రక అవసరం ఏర్పడింది.

ఆయుర్వేదంపట్ల, ఆ విజ్ఞాన ప్రచారానికి అంకితమైన ఏల్చూరి గారి పట్ల ఆదరాభిమానాలు గల అభిమానులంతా ఆలస్యం చేయకుండా కుటుంబసభ్యులందరి వివరాలతో కూడిన మీ చిరునామాలను పోస్ట్ కార్డుపైన వ్రాసి పంపి ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేరండి.

ఇలా చేరిన సభ్యుల సెల్‌ఫోన్ నంబర్లకు వారంవారం మెసేజ్ రూపంలో ఆరోగ్యసూత్రాలు పంపడం , మీ ప్రాంతంలో నిర్వహించే శిబిర వివరాలు కూడా మీకు తెలియజేయడం జరుగుతుంది.

ఈ విధంగా సభ్యులందరి ఆరోగ్యరక్షణ కోసం సభ్యత్వ రుసుము లేకుండా ఏర్పరచిన ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో వెంటనే సభ్యులుగా చేరండి..............................

ఏల్చూరి

సభ్యత్వపత్రాన్ని జిరాక్స్ చేసి పూరించి క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు మీతోపాటు మీ ప్రాంతంలోని అభిమానులందరి చిరునామాలను కూడా మీ చిరునామాతో జతపరచి పంపగలరు.

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం
సభ్యత్వ పత్రం

తేది:............

1. ఇంటి యజమాని పేరు : ....
2. వృత్తి : ....వయస్సు..............
3. భార్య/భర్త పేరు : ....వయస్సు............
4. పిల్లల వివరాలు : ....
5. వృద్ధుల వివరాలు : ....
6. ఆశయాలు : ....
7. పూర్తి చిరునామా : ....

....

...................................సెల్: ....

ఇష్టపూర్వకంగా కుటుంబసభ్యులందరం ఈ "ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం"లో సభ్యులుగా చేరుతున్నాం.

యజమాని సంతకం ....

లేఖలు పంపవలసిన చిరునామా :

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, ప్లాట్‌నం.17, రోడ్.నం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లిహిల్స్, హైదరాబాద్-500033, ఫోన్ :040-23547132



యువతను ప్రేమ లంపటాల రొంపిలో దింపి వారి భవితను భ్రష్టు పట్టిస్తున్న ప్రచార సాధనాలు

నేటి యువతీయుకులే రేపటి భావిభారత పౌరులు. యువతరంలో పటిష్టమైన ఆరోగ్యం, చక్కని క్రమశిక్షణ, అకుంఠిత దేశభక్తి విద్యద్వారా వారికలవాటు చేయగలిగితేనే భావికాలంలో వారంతా దేశాన్ని సక్రమ పథంలో నడిపించగలుగుతారు.

గతకాలంలో రచయితలు, తమ రచనలలో యువతకు స్పష్టమైన మార్గదర్శకత్వాన్ని అందించేవారు. యువత పెడత్రోవపట్టకుండా తల్లిదండ్రుల ఆశలను నెరవేర్చడంకోసం, దేశమాత ఋణాన్ని తీర్చడం కోసం, ఏవిధంగా తమ విద్యార్థి జీవితాన్ని సాగించాలో ఆ రచనల్లో హృదయానికి హత్తుకునేటట్లు చెప్పేవారు. అందుకే స్వాతంత్ర్య సమరంలో లక్షలాదిమంది యువకులు ఆనాడు పాల్గొనగలిగారు.

ఆ తరువాత స్వతంత్రదేశంలో ఆధునిక విదేశీ వెర్రిని వంటపట్టించు కున్న కవులు రచయితలు, కళాకారులు పెరిగిపోయి వారు సృష్టించే రచనల్లో కళారూపాల్లో విశృంఖలంగా ప్రవర్తించే యువతరపు పాత్రలను ఆవిష్కరించడం మొదలు పెట్టారు.

ఆధునిక యువతకు అదే ఆదర్శమై దేశీయ ధర్మాలను మానవతా విలువలను విడిచిపెట్టి విచ్చలవిడి మనస్తత్వంతో తమ భవిష్యత్తును తామే నాశనం చేసుకొంటూ జాతి వినాశనానికి కూడా కారకులౌ తున్నారు. ఇలా నానాటికి నిర్వీర్యమౌతున్న యువత ఎన్ని విధాలు గా నాశనమౌంతుదో తెలుసుకుంటూ వారిని ఎలాంటి మంచి మార్గాల ద్వారా సక్రమపథంలో నడిపించగలమో తెలుసుకుందాం.

స్వాతంత్ర్యానికి ముందు - యువతరం



స్వాతంత్ర్య సమరం జరిగే సమయంలో దేశవ్యాపితంగా ఊరూరా వాడవాడా కవులు, రచయితలు, కళాకారులు దేశభక్తిని, మాతృభక్తిని ప్రతిబింబించే రచనలు, కళారూపాలు సృష్టించి ప్రజలముందు ప్రదర్శించడంవల్ల అల్లూరి సీతారామరాజు, కన్నెగంటి హనుమంతు, భగత్‌సింగ్, రాజగురు, సుఖదేవ్, కర్తార్‌సింగ్ శరభ, ఉద్ధాంసింగ్ వంటి లక్షలాది మంది యువ వీరకిశోరాలు దేశభక్తులై స్వాతంత్ర్యో ద్యమంలో పాల్గొని తమ ప్రాణాలను కూడా లెక్కచేయకుండా పోరాడగలిగారు. ఆనాటి రచనలు కళారూపాలు ఈనాటికి కూడా సజీవంగా వుండి ప్రజానీకాన్ని ఆకర్షించగలుగు తున్నయ్.

అంత చిన్నవయసులోనే పెద్దపెద్ద దేశనాయకులలో కనిపించని స్వాతంత్ర్య స్ఫూర్తిని దేశభక్తిని వారు పొందగలిగారంటే యువతరంలో నాటి సాంస్కృతిక కళారూపాలు ఎంత బలంగా దేశాభిమానాన్ని రగిలించగలిగాయో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

మేడి, మర్రి, నేరేడు చెక్కలరసం 100గ్రా, కండచక్కెర 30గ్రా కలిపి తాగుతుంటే మూత్రంలో రక్తం హరించిపోతుంది

స్వాతంత్ర్యానికి తరువాత - యువతరం

స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించిన రెండుమూడు దశాబ్దాలవరకు దేశంలో స్వాతంత్ర్య సమర స్ఫూర్తి, దేశభక్తి నాటి యువతరంలో నిండుగా వుండేది. అప్పటివరకు దేశంలో నిర్మాణమైన ప్రతి చలనచిత్రంలో, ప్రతి కళారూపంలో, ప్రతిరచనలో దేశభక్తి పూరితమైన యువతరం పాత్రలు సృష్టింపబడినయ్.

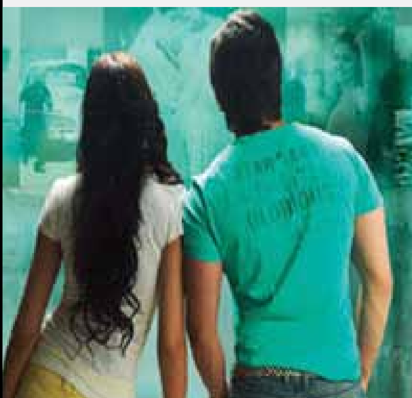


ఆ తరువాత క్రమ క్రమంగా సినిమాలలో విదేశీ ఆధునికతను ప్రతిబింబించే వికృత నృత్యాలు, అసభ్య శృంగార ఘట్టాలు,బూతు సంభాషణలు, విచ్చలవిడిగాప్రవేశపెట్టబడినయ్.ఈ సినిమాలకు తోడుగా టీ.విల యుగం ప్రారంభమై యావత్ ప్రపంచంలోని దేశదేశాల అసభ్యత, అసహ్యత, అమానవీయత ఇంటింటిలోకి చొచ్చుకొచ్చింది.

ఏదోవిధంగా కోట్లకు పడగలెత్తిన కోటీశ్వరులంతా తలాఒక టీ.వి ప్రారంభించి కనీస విలువలను కూడా పాటించకుండా కేవలం ధన సంపాదనే ధ్యేయంగా ధర్మవ్యతిరేక కార్యక్రమాలను ప్రసారం చేయడం ప్రారంభించారు.

ఇదేసమయంలో కంప్యూటర్లు వాటిద్వారా ఇంటర్నెట్ సౌకర్యం ప్రజలకు చేరువు కావడంతో దేశయువతలో విశృంఖలత పెచ్చు పెరిగి పోయింది.

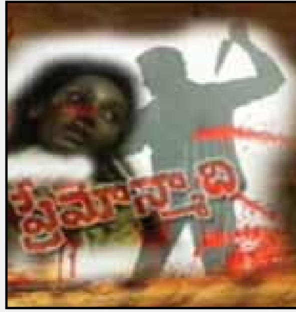
ఆధునిక యువతలో - అమానవీయ ధోరణులు



దేశంపట్ల, ధర్మంపట్ల మానవీయ విలువలపట్ల అవగాహన లేని కక్కుర్తి కవిపండితులు సృష్టిం చిన చెత్త సినిమా కథల దుష్ప్రభావం ఆధునిక యువత పెడ త్రోవ తొక్కడానికి మూలకారణ మైంది.

చదువుకునే వయసులో చదువుపైన దృష్టి పెట్టకుండా ప్రేమపిచ్చిలో పడి తల్లిదండ్రులను వ్యతిరేకించి తాను కోరుకున్న యువతిని లేక యువకుడిని చేరుకోవడమే ప్రధాన కథాంశాలుగా వందలాది చిత్రాలు రూపొందించబడటంవల్ల తెలిసీతెలియని లేత వయసులో ఉన్న యువతీయువకులు ఆ వికృత కథాంశాలను యథార్థాలుగా భావించి అదే ప్రవృత్తిని పెంచుకుంటూ అడ్డదారులు త్రొక్కుతున్నారు.

యాసిడ్ పోయడం - ప్రాణాలు తీయడం



పైన తెలిపిన వివిధ కారణాలవల్ల మంచిచెడులవిచక్షణ మృగ్యమై మృగాల్లా మారిన అనేకమంది యువకులు తమ ప్రేమను నిరాకరించిన యువతులపై అనేకరకాల హత్యాచారాలకు పూనుకుంటున్నారు. ఇరువురు మన స్ఫూర్తిగా ఒకరినొకరు అవగాహన చేసుకొని ఇష్టపడటమే అసలైన ప్రేమ అనే సత్యాన్ని మరచిపోయి సినిమాలలో సృష్టించిన పాత్రలాగా తాను కోరుకున్న యువతి తిరస్కరించగానే వారిపై కసి ద్వేషం పెంచుకొని వంటిపైన ముఖంపైన యాసిడ్ పోయడం లేదా గూండాల్లాగా కత్తులతో వారి గొంతులు కోయడం, ప్రాణాలు తీయడం అదే గొప్ప హీరోయిజం అన్నట్లు ప్రవర్తించడం, పట్టుబడిన తరువాతకూడా ఏ మాత్రం పశ్చాత్తాపాన్ని ప్రకటించకపోవడం ఇవన్నీ యువతలో వచ్చిన పెడధోరణులు తెలుసుకోవచ్చు.

యువతరం అసలైన - కర్తవ్యం ఏమిటి ?



ఈనాటి కుటుంబాలలో ఒకరో ఇద్దరో మాత్రమే పిల్లలు వుంటున్నారు. తల్లిదండ్రుల ఆశలు, ఆకాంక్షలు అన్నీ వారిపైనే వుంటయ్. చదువుల కోసం, ఉద్యోగాన్వేషణకోసం తల్లిదండ్రులకు దూరంగా గడపవలసిన పరిస్థితి యువతరానికివుంటుంది. పెద్దల అజమాయిషీ లేకపోవడం వల్ల స్వేచ్ఛాప్రవృత్తి పెరిగి పోయిన మెజారిటీ యువత అమ్మానాన్నల ఆశలను గుర్తు పెట్టుకోకుండా, తాము భవిష్యత్తులో సాధించవలసిన మహోన్నత ప్రగతిని కూడా విస్మరిస్తూ తన బ్రతుకును భ్రష్టు పట్టించే ప్రేమరొంపిలో కూరుకుపోతున్నారు.

చదువు విజయవంతంగా ముగిసి మంచి ఉద్యోగంలోనో, వ్యాపారంలోనో స్థిరపడి తనకాళ్ళపైన తాను నిలత్రొక్కుకొని ఏదిమంచో ఏదిచెడో బేరీజువేయగల విచక్షణను పొందిన తరువాత యువతిగానీ, యువకుడుగాని తమకు నచ్చినవారిని ఇష్టపడటం, పెద్దలకు చెప్పి ఒప్పించి వారిని వివాహమాడటం ఏమాత్రం తప్పుకాదు. చదువుకునే వయసులో దారితప్పి, ధర్మంతప్పి, విశృంఖల మనస్తత్వంతో వినాశనం కావడం వారి కుటుంబానికే కాక, జాతి ప్రగతికి కూడా తీరని నష్టమని యువతరం తెలుసుకోవాలని కోరుతున్నాం.

మోదుగపూలను నీటితోనూరి బొడ్డుపైన పట్టిస్తే
ఐదు నిమిషాలలో మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది

మీ తలకట్టు దట్టంగా దిట్టంగా నల్లగా మారే వరకు మీ కందిస్తూనే వుంటాం - ఎన్నెన్నో కేశ సౌందర్య యోగాలు







గాయపాకుతో తెల్లజుట్టును - నల్లగా మార్చండి



గాయపాకును గ్రామా లలో పలకాకు అనిపిలు స్తారు. చదువుకునే విద్యార్థులు ఈ ఆకును పలకలకు రుద్దితే ఆ పలకలు అతి నల్లగా మారి వ్రాసుకోవడానికి అను కూలంగా వుండేవి. తెల్లగా వున్న పలకను నల్లగా మార్చి న ఈ పలకాకు తెల్లజుట్టును నల్లగా ఎందుకు మార్చదు? నమ్మకంతో పట్టుదలతో ఈ ప్రయోగాన్ని చేసి ఆచరించి నల్లజుట్లును సాధించి అనుభవాలను వ్రాయవలసిందిగా ప్రియపాఠకులకు సూచిస్తున్నాం.

గాయపాకురసం 100గ్రా, గుంటగలగరాకురసం 100గ్రా, స్వచ్ఛమైన నల్లనువ్వులనూనె 200గ్రా, కలిపి పాత్రలోపోసి చిన్నమంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి గాజుసీసాలో నిల వచేసుకోవాలి.

ఈ తైలం చాలా నల్లగా చిక్కగా తయారౌతుంది.రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు తగినంత నూనెను గోరువెచ్చగా వేడిచేసి చేతి మునివేళ్ళతో వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకేటట్లుగా సున్నితంగా మర్దన చేయాలి. ఇలా చేస్తూవుంటే క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలు నల్లగా మారతయ్.

పేను కొరుకుడుకు - పొగాకు తైలం

ఈనాడు పిల్లలు పెద్దలు, ఆడమగ అనే భేదం లేకుండా లక్షలాది మంది పేనుకొరుకుడు సమస్యతో నానాబాధలు పడుతున్నారు. ఎన్నో ఆసుపత్రులకు తిరిగి ఎంతో డబ్బు ఖర్చుపెట్టినా కూడా ఫలితం దక్కక నిరాశపడుతున్న ప్రియమైన బిడ్డలందరికి ఈ పొగాకుతైలాన్ని కానుకగా అందిస్తున్నాం.

మేలురకమైన ఘాటు వాసనవచ్చే పొగాకు 50గ్రా తీసుకొని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చేసి కళాయిపాత్రలో వేసి అందులో 100గ్రా కొబ్బరినూనె కలిపి కలబెట్టి మూతబెట్టి ఉంచాలి. ఇలా రెండు రోజులపాటు నానబెట్టిన తరువాత పొగాకును బాగా పిసికి బట్టలో వడపోసి ఆ తైలాన్ని నిలు వచేసుకోవాలి.



తలపైనగాని, మీసాలపైన, గడ్డంపైనగాని కుచ్చులుకుచ్చుల ుగా వెంట్రుకలు ఊడిపోయిన చోట ఈ తైలాన్ని గోరువెచ్చగా రెండు పూటలా బాగా రుద్దుతూ వుంటే కొద్దిరోజులలోనే తిరిగి అక్కడ వెంట్రుకలు పుట్టుకొస్తయ్.

ఇది ఖర్చులేని కష్టంలేని అతిసులువైనయోగం. మా ప్రియమైన పాఠకులు, ప్రేక్షకులు మీ పరిసరప్రాంతాలలో పేనుకొరుకుడు సమస్యతో బాధపడేవారందరి కి ఈ యోగాన్ని అందించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

తలలో తీవ్రమైన చుండ్రుకు ఆవనూనెతో అద్భుతయోగం



ఒక కళాయిపాత్రలో ఆవనూనె 200గ్రా పోసి చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ నూనె వేడెక్కగానే అందులో వేపగింజలపప్పు 50గ్రా మోతాదుగా వేయాలి. గరిటతో నిదానంగా కలబెడుతూ ఆ గింజలు కొంచెం నల్లగా మారేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవచేసుకోవాలి.

ఈనూనె తయారుచేసేటప్పుడు దీని ఆవిరి భరించలేనంత ఘాటుగా వుంటుంది. ఆ ఘాటుకు కళ్ళవెంట నీళ్ళుకూడా కారతయ్. అయినా కంగారుపడవలసిన అవసరంలేదు. ఈ అద్భుతమైన తైలాన్ని తలకు పట్టిస్తుంటే ఎంతో కాలంనుండి పీడించే గడ్డలు, కురుపులు, జిడ్డు, మడ్డి,పేలు, ఈళ్ళు, చుండ్రు, దురద, బంకలాంటి గుల్లలు మొదలైన సమస్త శిరోచర్మ వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

పేను కొరుకుడుకు - ఉల్లిగడ్డ



పేనుకొరుకుడుతో తలపైన నున్నగా అద్దంలాగా మారినచోట ముందుగా గరుగ్గావుండే దళసరి బట్టతో చర్మం ఎర్రబడేవరకు రుద్దాలి. ఆ తరువాత ఉల్లిగడ్డరసం, తేనె సమంగా కలిపిన మిశ్రమాన్ని దానిపైన రెండుపూటలారుద్దాలి. ఇలా ఒకటి లేదా రెండువారాలపాటు ప్రయత్నిస్తే పేనుకొరుకుడుపైన తిరిగి వెంట్రుకలు దట్టంగా మొలుస్తయ్.

అయితే గరుకుబట్టతో రుద్దటంవల్ల చర్మంపైన పొట్టు రేగిపోయి మంటపుట్టవచ్చు. అలాంటప్పుడు ఈ ప్రయోగాన్ని ఆపి ఒకటి రెండు రోజులు రోజు రెండుమూడుసార్లు కొబ్బరినూనెను రాస్తుంటే ఆ సమస్య తీరిపోతుంది.

చుండ్రుకు - వసకొమ్ములు

వసకొమ్ములను ఒకరోజంతా మంచినీటిలో నానబెట్టి తీసి చితక్కొట్టి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి.

ఒకకప్పు పెరుగులోఒకచెంచా వసకొమ్ములపొడి కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు అంటుకునేటట్లు రుద్ది అరగంట నుండి గంటవరకు ఆగినతరువాత కుంకుడుకాయ రసంతో తల స్నానం చేస్తుంటే ఎంతోకాలంనుండి వేధిస్తున్న చుండ్రు అయినా సమూలంగా హరించిపోతుంది.

చుండ్రుకు - మెంతులు



పైన తెలిపిన వసకొమ్ము లయోగం చేసుకోలేనివారు కావలసినన్ని మెంతులు తీసుకొని దంచి జల్లించిన మెంతిపొడిని గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

ఒకటిలేదా రెండుచెంచాల మెంతిపొడిలో తగినంత నిమ్మరసం కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ గుజ్జును వెంట్రుకల కుదుళ్లకు మాడుకు బాగా అంటుకునేటట్లు చేతి మునివేళ్ళతో సున్నితంగా పట్టించి మర్దనచేయాలి. ఒకగంట తరువాత కుంకుడు లేదా సీకాకాయతో తలస్నానం చేస్తుంటే తలలో దురద, చుండ్రు,పుండ్లు, గడ్డలు, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడంవంటి సమస్యలు నివారించబడి కేశ సౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

పేను కొరుకుడుకు - అమృత తైలం

తిప్పతీగముక్కలు 100గ్రా, చిన్నచిన్న ముక్కలుగా నలగ్గొటిన మర్రిఊడలు 100గ్రా, ముక్కలుగా కొట్టిన గురిగింజలు 100గ్రా వీటిని పావులీటరు మంచినీటిలోవేసి ఒకరోజు నానబెట్టాలి. ఆ తరువాత బట్టలో వడపోసి ఆ నీటిలో పావుకేజి నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టాలి. చిన్న మంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఈ తైలాన్ని గోరువెచ్చగా పేనుకొరుకుడు పైన రుద్దుతూ వుంటే క్రమంగా వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

మందారపూల తేలిక కషాయం మూడౌన్స్‌లు రెండుపూటలా తాగుతుంటే అన్ని మూత్రవ్యాధులు అంతం



పూర్వం ఇంతగాలేని క్యాన్సర్ ఇప్పుడెందుకు పెరుగుతోంది?



క్యాన్సర్‌వ్యాధి ఈనాడు కొత్తగాపుట్టింది కాదు. పూర్వకాలంలో దీన్ని రాచ పుండుఅని పుట్టవ్రణం అని పిలిచే వారు. అయితే, ఏ కోటిమందిలో ఏఒక్కరి కో ఈ వ్యాధి సంక్రమిం చేది.ఆనాడు అధిక ప్రాచు ర్యంలో ఉన్న ఆయుర్వే దంద్వారా రాచపుండు పూర్తిగా నయం చేయబడేది. ఆనాటి ప్రజల్లో అధికశాతంమంది శారీరకకష్టంతో జీవించేవారు. పగలంతా శ్రమించేవారు. శరీరంలోని మలినాలను ఎప్పటి కప్పుడు తమ శ్రమద్వారా బహిష్కరించుకొనేవారు. సేంద్రియ ఎరువులతో పండిన ఆహారపదార్థాలు భుజిస్తూ అమితమైనవ్యాధి నిరోధకశక్తి కలిగి వుండేవారు. ఉన్నదానితో సంతృప్తిపడుతూ మానసిక ఆందోళన లేకుండా ఆనందంగా జీవించేవారు. వాతావరణకాలుష్యం ఆనాడు ఒక్కశాతమైనా ఉండేదికాదు. ఈ కారణాలవల్ల ఆనాటి ప్రజల్లో ఈ వ్యాధి అంతగా కనిపించలేదు.

ఆధునిక విషాలే - క్యాన్సర్‌కు మూలకారణాలు

ఆధునికయుగాన్ని అనారోగ్యయుగంగా,అంధకారయుగంగా పేర్కొనవచ్చు. ఆధునిక శాస్త్రవిజ్ఞానం పేరుతో ప్రపంచంలో మొదలైన ప్రతి అంశం ప్రజావినాశనానికే దారితీసింది. ఇంకా తీస్తూనేవుంది. ముఖ్యంగా మనదేశంలో విదేశీయులచేత వ్యాపింపచేయబడిన విష రసాయనిక ఎరువులతో ప్రవేశించిన విషం ఆహారంద్వారా, నీటిద్వారా, వాయువుద్వారా మానవశరీరాలను బలహీనపరచి వ్యాధి నిరోధకశక్తి క్షీణించిన అల్పాయుష్కులుగా మార్చింది.



విదేశీ జీవన విధానంతో వికృతమైన భారత ప్రజానీకం

దీనితోపాటు మనదేశ వాతావరణానికి వ్యతిరేకమైన విదేశీ జీవనవిధానం మనజీవితాలలోకి చొచ్చుకురావడంవల్ల ఆరోగ్యజీవనపద్ధతులు తారుమారైనయ్. ధనప్రాబల్యం, ధనావసరాలు పెచ్చుపెరిగిపోవడంతో భారతీయుల మనస్సు కలుషితమై అనవసరమైన ఆందోళనలు, ఆవేదనలు పెరిగిపోయి మానసికంగా జాతి బలహీనమైంది.

ఇలా మానసికంగా, శారీరకంగా వాతావరణపరంగా రోజూ అనేక విషాలను శరీరంలో వ్యాపింప చేసుకుంటూ ఆ విషాలవల్ల క్యాన్సర్‌వంటి అనేకరకాల భయానకరోగాలకు గురౌతున్నారు.

క్యాన్సర్‌ను అడ్డుకోలేమా? అంతం చేయలేమా?



దేశవ్యాపితంగా క్యాన్సరు వైద్యశాలలు చాలా వెల సినయ్. క్యాన్సర్ రోగులకు ఆ ఆసుపత్రులలో క్యాన్సర్ వచ్చిన భాగాన్ని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం అవ సరమైతే రేడియేషన్,కీమో థెరపీలను ప్రయోగించడం జరుగుతుంది. కొంత కాలా నికి ఆ రోగులకుమరొక చోట క్యాన్సర్ మొదలౌతుంది. మరలా ఆ భాగంలో కూడా ఇదేవిధానం అమలు చేయబడుతుంది.

దీనివల్ల రోగులు నానాటికీ క్షీణించిపోయి మరణావస్థకు చేరుకుంటున్నారు. అంటే, ఇప్పుడు అమలుకాబడుతున్న క్యాన్సర్ చికిత్సావిధానాలు సంపూర్ణం కావని ఇంకా ప్రయోగాత్మక, ప్రారంభదశలోనే ఉన్నాయని స్పష్టంగా తెలుసుకోవచ్చు.

మరి ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గోమూత్రంతో క్యాన్సర్‌ను అడ్డుకోవడంకోసం ఎలాంటి పరిశోధనలు జరుగు తున్నాయో తెలుసుకుందాం.

డా॥సత్యశంకర్‌వర్మ్మడి పరిశోధనలు

తిరుమలతిరుపతి దేవస్థానంవారు 2007 సం॥లో "వందేగోమాతరమ్" అనే పేరుతో ప్రకటించిన సావనీరులో అనేకమంది భారతీయ వైద్యశాస్త్రకారులు గోమూత్ర పరిశోధనల్లో వారి అనుభవాలను వ్యాసరూపంలో ప్రకటించడం జరిగింది. ఆ వ్యాసాలలో ముఖ్యంగా డా॥సత్యశంకర్‌వర్మ్మడి ప్రకటించిన "క్యాన్సర్‌కు గోఅర్క చికిత్స" అనే ఆంగ్లవ్యాసంలోని శాస్త్రీయ అంశాలను ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద వైద్యులు డాక్టర్ నన్నపురాజు గంగాసత్యం(రిటైర్డ్ ప్రిన్సిపల్) తెలుగులో ఈ క్రింది విధంగా విశ్లేషించారు.

క్యాన్సర్‌కు - గోఅర్క చికిత్స

"డా॥సత్యశంకర్‌వర్మ్మడి కేరళప్రాంత ఆంగ్లవైద్యపట్టభద్రుడు. తనరోగులకు అల్లోపతి చికిత్సలు చేస్తుండేవాడు. ఒకసందర్భంలో ఆ వైద్యుడు గోమూత్రం గురించిన విశ్లేషణ తన గురువుగారిద్వారా విని ఆయన ఆజ్ఞమేరకు గోఅర్కచికిత్సలను ప్రారంభించాడు. నోటి క్యాన్సర్ వ్యాధితో తన దగ్గరికొచ్చిన ఒకపేద వృద్ధురాలికి గోమూత్ర అర్కంతో చికిత్సచేయడం ప్రారంభించాడు. ఆశ్చర్యకరంగా క్రమక్రమంగా క్యాన్సర్‌వ్యాధి బాధలు తగ్గిపోయి మరికొంత కాలానికి క్యాన్సర్‌వ్యాధి కూడా సంపూర్ణంగా తగ్గిపోయింది.

ఆయుర్వేదం ప్రారంభించిన అల్లోపతి వైద్యుడు

సాటి అల్లోపతి వైద్యులు ఆయుర్వేదౌషధాలపైన మనమెందుకు పరిశోధనచేయాలి? కాలం చెల్లిన ఆ చాదస్తపు వైద్యాలను నీవెందుకు చేస్తావని నిరుత్సాహపరచినా కూడా తన అనుభవమందించిన నూతనోత్సాహంతో గోమూత్రంతో గోఅర్కాన్ని తయారుచేయడానికి పూనుకున్నాడు. ఆరోగ్యంగా ఉండి పచ్చికబయళ్ళలో మేస్తూ స్వచ్ఛమైన నీరు తాగుతూ పెరుగుతున్న దేశవాళీ గోవుల ఉదయకాల మూత్రాన్ని అయుర్వేద సంహితల్లో చెప్పినవిధంగా ఆవిరియంత్రం పైన చిన్నమంటతో మరిగిస్తూ గోఅర్కాన్ని తయారుచేసి పరిశోధనా కేంద్రంలో నిశితంగా పరీక్షచేయించి దానిలోని ఔషధతత్వాలను ఈ క్రింది విధంగా తెలుసుకున్నారు.

FORM IV (See Rule 8)
Statement about ownership and other particulars of
ANDARIKI AYURVEDAM

1. Place of Publication : Plot No.17, Road No.5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033.
2. Periodicity of it's Publication : Monthly
3. Printer's Name : Elchuri Venkat Rao
   Whether citizen of India : Yes
   If foreign, state the country of origin Address : Plot No.17, Road No.5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033.
4. Publisher's Name : Elchuri Venkat Rao
   Whether citizen of India : Yes
   If foreign, state the country of origin Address : Plot No.17, Road No.5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033.
5. Editor's Name : Elchuri Venkat Rao
   Whether citizen of India : Yes
   If foreign, state the country of origin Address : Plot No.17, Road No.5,Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033.
6. Name and address of individuals who own the newspaper and partners of share holder's holding more than one percent of the total capitals. Address : Elchuri Venkat Rao
   Yes
   Plot No.17, Road No.5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033.

I, ELCHURI VENKAT RAO hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

for ANDARIKI AYURVEDAM
Sd/- Elchuri Venkat Rao
Publisher

Edited Printed, Published and owned, by ELCHURI VENKAT RAO, Printed at Kalajyothi Proces Ltd. RTC 'X' Roads,Chikkadapalli, Hyderabad, Publication at Road No. 5, Plot No.17,Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033. Editor : ELCHURI VENKAT RAO

క్యాన్సర్‌కు - గోఅర్కం వాడిన విధానం



పైన తెలిపిన వివరాల ప్రకారం గోమూత్రంలో క్యాన్సర్‌ను నిరోధించగల, నిర్మూలించగల, లక్షణాలన్నీ సమృద్ధిగా ఉన్నట్లుగా తెలుసుకొని 2003 సెప్టెంబర్ నుండి 2007 అక్టోబర్ వరకు వరుసగా నాలుగు సంవత్సరాలపాటు గోఅర్కాన్ని క్యాన్సర్ రోగులకు ఔషధంగాఉపయోగించారు.

ఆ క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు గోఅర్కాన్ని ప్రారంభదశలో రోజుకు ఒకసారి 10నుండి 15 మి.లీ మోతాదుగా ప్రారంభించి క్రమంగా రోగుల పరిస్థితినిబట్టి రోజుకు మూడుపూటలా మూడు మోతాదులుగా ఇవ్వడం జరిగిందని తెలుపుతూ ఆ వ్యాధి గ్రస్తులకు క్యాన్సర్‌తోపాటు వాళ్ళు కలిగివున్న రక్తలేమి, మధుమేహం, రక్తపోటు, మూత్రవ్యాధులవంటి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా చికిత్సచేసినట్లుగా వ్రాశారు.

గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా ఆహారనాళంలోను, అన్నాశయంలోను, ప్రేగులలోను కాలేయంలోను, రొమ్ములలోను, ఊపిరితిత్తులలోను, గర్భాశయద్వారంలోను, క్యాన్సర్‌వ్యాధి సోకిన వెయ్యిమందికి పైగా రోగులకు గోమూత్ర అర్కంతో చికిత్సచేసినట్లుగానూ వారందరికి ఎప్పటికప్పుడు 'బ్లెడ్‌ట్యూమర్ మార్కర్ స్టడీస్''స్కానింగ్'వంటిఅన్నిరకాల ఆధునిక వైద్యపరీక్షలు జరుపుతూ వారి శరీరంలో వ్యాధి అదుపులోకి వచ్చే పరిణామక్రమాన్ని నమోదుచేస్తూ అద్భుత మైన ఫలితాలు సాధించినట్లుగా ఆ వ్యాసంలో డా॥సత్యశంకరవర్మ్మడి ప్రకటించారు.

పై వివరాలతోపాటు ఆ వ్యాసంలో వారు చికిత్స చేసి ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చిన కొంతమంది వ్యాధిగ్రస్తుల వివరాలను వైద్య పరీక్షలతోపాటు ప్రకటించారు.ఔత్సాహిక పరిశోధకులు ఆ సంచికలోని వివరాలను చదవగలరని భావిస్తున్నాం.

బొట్టు పెట్టుకోవడం ఆచారమా? ఆరోగ్యకరమా?



బొట్టు ఎందుకు పెట్టుకోవాలి

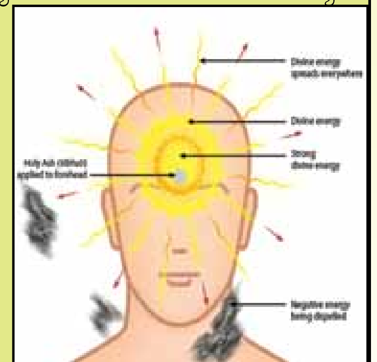
"భూవోఘ్రాణ స్వయస్సంధి:" అంటే నాసిక పై భాగం భ్రుకుటి మధ్యభాగం కలుసుకొనే చోట బొట్టు పెట్టుకోవాలిని అర్థం. ఇక్కడ ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న లేక గంగ, యమున, సరస్వతి అని పిలువబడే మూడు ప్రధాననాడులు కలుస్తయ్. దీనినే "త్రివేణి సంగమం" అని అంటారు. ఇది పీయూష గ్రంధికి అనగా ఆజ్ఞాచక్రానికి అనుబంధస్థానం. ఇదే జ్ఞానగ్రంధి అనికూడా పిలువబడుతుంది.

ఎవరైతే సుషుమ్న నాడికి చురుకుదనం కల్గిస్తారో వారు మేధావులౌతారు. మనం ధరించే బొట్టు ప్రభావం పిట్యూటరీ గ్రంధులపై ఉంటుంది. 'కేనన్" అనే పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్త భ్రుకుటి స్థానాన్ని మానవ ధన(+),మెడ వెనుక భాగాన్ని ఋణ(-) విద్యుత్ కేంద్రాలు అన్నారు. ఇవి రెండు శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధీకరణం చేస్తుంటయ్. భ్రుకుటి వద్ద ఉన్ననాడులు సున్నితంగా వుంటయ్. అందుకే జ్వరం వస్తే వైద్యులు నుదుటి పై చల్లటి గుడ్డ వేయమంటారు.

బొట్టుతో - బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు

పైన పేర్కొన్న కీలక సున్నిత నాడులను తీక్షణమైన సూర్యకిరణాల నుండి కాపాడేందుకు కుంకుమ ధరించాలి. సాయంత్రం రాత్రి సమయాల్లో కుంకుమకు బదులుగా విభూతిని ధరిస్తే చల్లగా వుంటుంది. విభూతి వల్ల రక్త ప్రసరణ చాలా బాగా జరుగుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రించ బడుతుంది. ఓజస్సు వృద్ధి చెంది, చర్మరోగాలు రాకుండా రక్షణ కలుగుతుంది.

బొట్టు శరీరంలోని ఉష్ణాన్ని పీల్చివేస్తుంది. జఠరశ్వాసకోశాలకు తగినంత ఉష్ణాన్ని అందిస్తుంది. మనం సూర్యుని నేరుగా చూడలేము. అదే "రంగుల" కళ్ళద్దాలు లేదా ఒకవైపు రంగు ఉన్న గాజుద్వారా సూర్యుని చూడగలం. ఎందుకంటే సూర్యుని కిరణాలు అద్దంపైపడి పరావర్తనం చెందటం వల్లకళ్ళకు హానికలుగదు.



అంటే ఇక్కడ సూర్య కిరణాలవల్ల కళ్ళకు హాని కలుగకుండారంగు ఏవిధంగాపని చేస్తుందో, ఆవిధంగానేబొట్టు కూడా భ్రుకుటిస్థానం లోని జ్ఞాననాడికి హానికలుగకుండా మానవులను కాపాడుతూ వుంటుంది.

పొంగించిన పటికపొడి 2గ్రా, చక్రకేళీ అరటిపండు ముక్కలోపల పెట్టి మింగుతుంటే అసాధ్యమేహరోగాలు అదృశ్యం

దృష్టి దోషం తగలకుండా - బొట్టు



మనుషుల్లో కొందరు క్రూర స్వభావం కలిగి వుంటారు. వారు ఎల్లవేళలా ఇతరులపైన అసూయా ద్వేషాలతో రగిలిపోతూ ఇతరుల వినాశనాన్ని కోరుకుంటూ వుంటారు. వారి మనసులోని చెడుఆలోచనల ప్రభావమంతా వారి చూపుల ద్వారా ఇతరులపైన ప్రసరిస్తూ వుంటుంది.

మానవశరీరంలో అన్నిభాగాలకన్నా ముఖభాగమే అత్యంత ప్రధానమైనది. ఎవరు ఎవరితో మాట్లాడాలాన్నా ముఖంచూసే మాట్లాడగలుగుతారు. అందువల్ల పైన తెలిపిన క్రూరస్వభావం కలిగినవారు ఇతరులతో మాట్లాడేటప్పుడు వారి ముఖంచూసి **"అబ్బా వీరి ముఖం ఎంతందంగా వుంది"** అని పలుమార్లు మనసులో అసూయపడుతారు. అలా వారి అసూయా చూపులద్వారా ఎదుటివారి లోకి ప్రసరించి క్షణాల్లోవారికి తలనొప్పి కలగడం ఎంతోసేపటికిగాని అది తగ్గకపోవడం నిత్యజీవితంలో మనమందరం గమనిస్తూనే వుంటాం.

అందుకే ఈ మానవస్వభావాలపైన పరిశోధనలు చేసిన ఆయుర్వేద మహర్షులు ఇతరుల దృష్టిదోషం మరొకరికి అనారోగ్యం కలిగించకుండా నివారించడంకోసం కూడా ప్రతి మనిషి విధిగా బొట్టుపెట్టుకోవాలి అనే సదాచారాన్ని అలవాటుచేశారు.

బొట్టుపెట్టుకుంటే దృష్టిదోషం ఎలా నివారించబడుతుంది? అని మీకు సందేహం కలగవచ్చు. బొట్టు ఎర్రగా నిండుగా కళకళలాడుతూ ప్రకాశిస్తూ వుండటంవల్ల ఇతరులు ముఖంలోకి చూడగానే వారిదృష్టిని ముందుగా ఈ బొట్టే ఆకర్షిస్తుంది. వారెంత ప్రయత్నించినా ముఖంలోని అందమైన ఇతరభాగాల వైపు చూడలేరు. ఈ విధంగా దృష్టిదోషం అనే సమస్యనుండి తప్పించుకోవడానికి మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికే ఈ బొట్టు అనే విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టారని మనం తెలుసుకోవాలి.



స్టిక్కర్ బొట్లతో - చర్మరోగాలు

నేటి స్త్రీలు గతంలో ఎవరికివారు స్వయంగా తయారుచేసుకునే కుంకుమను బొట్టుగా ధరించకుండా, విషరసాయనపదార్థాలతో తయారుచేసిన స్టిక్కర్లను బొట్టుగా వాడటంవలన భ్రుకుటి వద్ద చర్మరోగాలు వస్తున్నయ్. దీనివల్ల కొందరు స్త్రీలు బొట్టు పెట్టుకోలేకపోతున్నారు. కొందరు బొట్టు ధరించనివారు కూడా మేధావులయ్యారు కాదా అని అనవచ్చు. నిజమే, అయితే ఆ మేధావులు బొట్టు ధరించివుంటే మరింత మేధాసంపన్నులు అయ్యేవారని మరచిపోవద్దు.

స్టిక్కర్ బొట్ల పుండ్లకు - చక్కని యోగం

స్టిక్కర్ బొట్లకు అడుగునవుండే రసాయనాల ప్రభావంవల్ల ఈ బొట్లను అతికించుకున్నవారికి కాలగమనంలో భ్రుకుటిపైన ముందుగా మచ్చలుపడతయ్. క్రమక్రమంగా ఆ మచ్చలే పుండుగామారి బొట్టుపెట్టుకునే భాగమంతా నల్లగా వికృతంగా తయారై పుండుపడి ముఖసౌందర్యం దెబ్బతింటుంది. అందరూ ఏమైందీ ఏమైందీ అని అడగటంవల్ల వీరి మానసిక స్థైర్యం కూడా దెబ్బతిని క్రమంగా వీరు మానసికరోగులుగా మారిపోతారు.

ఈ సమస్య కోసం ఆస్పత్రులకు వెళ్తే అక్కడ వైద్యులు ప్లాస్టిక్ సర్జరీ వంటి శస్త్రచికిత్స చేయాలని హడలకొడతారు. అంత ఖర్చుకష్టం లేకుండా ఓ సులభమైన విధానంతో ఈ సమస్యనుండి బయట పడవచ్చని మా ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలకు ఓ మంచి కానుక అందిస్తున్నాం. పరమశివుని పూజించే పరమపవిత్రమైన మహౌషధవిలువలు గల మారేడు చెట్టును పూజించి మనసులోనే బాధను నివేదించి, ఆ చెట్టు నుండి కొన్ని ఆకులు తీసుకొచ్చి నీడలో ఆరబెట్టి దంచిజల్లించి పొడిచేసుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు తగినంతపొడిలో రెండుమూడు చిటికెల మంచిపసుపు కలిపి కొంచెం నీరు కూడా చేర్చి గుజ్జులాగా నూరి భ్రుకుటిపైన పుట్టిన పుండుకు పట్టించి ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతుండాలి. ఇలా క్రమంతప్పకుండా చేస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే ఆ పుండు దాని తాలూకు మచ్చ పూర్తిగా హరించిపోయి తిరిగి సహజమైన చర్మపురంగు ప్రాప్తిస్తుంది.

సలహాలకు E-mail : andarikiayurvedam@gmail.com ద్వారా డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్ గారిని సంప్రదించండి

ఎయిడ్స్ అంటే ఏమిటి?-2



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్,
ఎం.డి.(ఆయుర్వేద)

లక్షలాది మందిని బలితీసుకుంటున్న - ఎయిడ్స్



దాదాపు రెండుమూడు దశాబ్దాలుగా ఎయిడ్స్ వ్యాధి గురించిన ప్రచారం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరుగుతుంది. మన భారతప్రభుత్వ ఆరోగ్యశాఖ కూడా కోటానుకోట్ల రూపాయలు ఖర్చుబెట్టి విస్తృతంగా హెచ్చరికలను ప్రకటనల రూపంలో గుప్పిస్తూవుంది. ఈ వ్యాధికి ముందు జాగ్రత్తచర్యలు తీసుకోవడంతప్ప, వ్యాధి సోకినతరువాత దాన్ని నివారించగల ఔషధాలు లేవని, అకాలమృత్యువుకు గురికావడమే ఎయిడ్స్ వ్యాధి అంతిమ పర్యవసానమని ప్రజలకు తెలియజేస్తుంది.

ఈ పరిస్థితులను అవకాశంగా మలచుకుంటున్న అనేకమందివ్యాపారులు నాణ్యతలేని పరికరాలతో వ్యాధి నిర్ధారణచేసే పరీక్షాకేంద్రాలను స్థాపించి, ప్రజలవద్ద వేలకువేల డబ్బు గుంజుతూ, తప్పుడు నివేదికలు అందిస్తూ ఎంతోమంది వ్యాధిలేని అమాయకులను కూడా భయాందోళనలకు గురిచేస్తూ వారి అకాల మరణానికి కారణమౌతున్నారు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి - ప్రాణాంతకమైంది కాదు

ఇలాంటి నేపథ్యంలో డా॥భరణీ అజయచంద్ర అనే వైద్యుడు ప్రభుత్వ ఎయిడ్స్ ప్రచారాలకు, ఎయిడ్స్ నిర్ధారిత పరీక్షా విధానాలకు వ్యతిరేకంగా న్యాయస్థానంలో ఫిర్యాదు దాఖలుచేశారు.ది.10.08.2007 నాటి ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రిక కర్నూల్ ఎడిషన్‌లోని మూడవ పేజిలో ప్రకటించబడిన ఆ ఫిర్యాదు వివరాలను ఈ సందర్భంలో ఉదహరించడమైనది. కర్నూలుకు చెందిన 'భరణి అజయచంద్ర' అనే వైద్యుడు ఎయిడ్స్ వ్యాధిప్రాణాంతకంకానే కాదని, అనేక దీర్ఘకాలిక రోగాల్లాగే ఎయిడ్స్‌ను కూడా ఒక దీర్ఘకాలికవ్యాధిగా భావించాలని,ఒకప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యాన్ని దాఖలు చేశారు.

ఆ వ్యాధికన్నా ప్రచారమే ప్రాణాంతకమై ఎన్నో అమాయక ప్రాణాలను బలితీసుకుంటున్నదని, ఆ వ్యాధికి ఖచ్చితమైన ఫలితాలతో కూడిన ముందు జాగ్రత్త చికిత్సలు,హెచ్.ఐ.వి. సోకిన తరువాత కూడా ఆ వైరస్‌ను పూర్తిగా అచేతనం చేయగల మార్గాలు ఉన్నాయని ఆ వైద్యుడు వ్యాజ్యంలో పేర్కొన్నారు.

ఈ వ్యాజ్యాన్ని విచారించిన ఉన్నత న్యాయస్థానం ఆ వైద్యుని వాదనను సమర్థిస్తూ హెచ్.ఐ.వి, ఎయిడ్స్ ప్రాణాంతకం కాదని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ 'ఎయిడ్స్ కంట్రోల్ సొసైటీ' వెంటనే 'ఎయిడ్స్ ప్రాణాంతకం, దీనికి చికిత్సలేదు', అనే ప్రచారాన్ని తీసివేయాలని అదేశాలు జారీ చేసింది. ఆనాటి నుండి ఎంతో కాలంగా ప్రజలను ఆందోళనకు, అనారోగ్యానికి గురిచేసిన ప్రాణాంతక ప్రకటనల ప్రచారఘట్టానికి తెరపడింది.

హెచ్.ఐ.వి ఉన్నట్లా ? లేనట్లా ?



ది. 7-8-2007 నాటి ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రికలో ప్రఖ్యాత హోమియోపతి వైద్యులు 'శ్రీ డా॥జి.యస్.ఆర్. శాస్త్రి గారు' "హెచ్.ఐ.వి. ఉన్నట్లా, లేనట్లా?" అనే హెడ్డింగ్‌తో రాసిన హెచ్.ఐ.వి. పరీక్షల నిజానిజాలను గురించిన విశ్లేషణాత్మక వ్యాసంలోని అంశాలను కూడా మీ ముందుంచుతున్నాం.

అయోమయ ఫలితాలు : సత్యనిరూపణ చేయలేని అసమర్థ అశాస్త్రీయ వ్యాధి నిర్ధారణా పరీక్షలవల్ల వాస్తవాలు తలక్రిందులౌతున్నయ్. కొంతమందికి 'హెచ్.ఐ.వి' లేకపోయినా క్లినికల్ రిపోర్టులో 'ఫాల్స్‌పాజిటివ్'వస్తోంది. అది నిజమేనని నమ్మి వారు తీవ్రమైన మానసిక క్షోభకు లోనౌతున్నారు. ఇది వారి వ్యాధినిరోధకశక్తిని మరింతగా క్షీణింపచేసి, మరెన్నో ఇతర వ్యాధులు సోకడానికి దారితీస్తోంది. హెచ్.ఐ.వి. నిర్ధారణలో చోటుచేసుకున్న తప్పులకు ఈ క్రింది అంశాలు కారణాలుగా కనిపిస్తున్నయ్

అశాస్త్రీయమైన హెచ్.ఐ.వి పరీక్షలు

హెచ్.ఐ.వి. పరీక్షల్లో డీ ఆక్సిరైబో కేంద్రకామ్లం (డిఎన్ఎ),రైబో కేంద్రకామ్లం (ఆర్ఎన్ఎ), పిసిఆర్ పరీక్షలు ముఖ్యమైనవి. ప్రతిమిల్లీలీటర్ రక్తంలో హెచ్ఐవి సంఖ్యను తెలుసుకోడానికి ఈ పరీక్షలు చేస్తారు. ఈ పరీక్షల కోసం వినియోగించే పరికరాల్లో ఏమైనా తేడాలున్నప్పుడు తప్పుడు రిపోర్టులొచ్చే అవకాశముంది.



టి హెల్పర్ కణాలు లేదా సిడి-4 కణాలు శరీరాన్ని వ్యాధికారక సూక్ష్మక్రిములనుండి కాపాడతాయి. సాధారణంగా ఒక క్యూబిక్ మిల్లీలీటర్ రక్తంలో ఇవి 381 నుంచి 1170 వరకు ఉండాలి.ఇంత కన్నా తక్కువుంటే శరీర రక్షణవ్యవస్థకు నష్టం కలుగుతుందని, ఇలాంటి వారికి చికిత్స అవసరమని వైద్యశాస్త్రం చెబుతుంది. ఈ కణాల సంఖ్య పెరగడం, తగ్గడమన్నది వారి శారీరక,మానసికస్థితి, అలవాట్లు, హెచ్.ఐ.వి. లేదా ఇతర వైరస్‌ల ప్రభావాన్ని బట్టి ఉంటుందని బోధపడుతోంది.

ఒకే గంటలో రెండు మూడుసార్లు సిడీ -4 పరీక్షలు చేయిస్తే ప్రతిసారీ వేరువేరు ఫలితాలు కనిపిస్తున్నయ్. సిడి-4 నార్మల్‌గానే ఉన్నా, హెచ్.ఐ.వి. లేకపోయినా ఉన్నట్లు రిపోర్టుల్లో చూపించబడుతుందని ఎంతోమంది శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. ఇలా ఎందుకు జరుగు తోందనే ప్రశ్నకు 'ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ' కూడా సమాధానం చెప్పలేక పోతోంది. దీన్నిబట్టి సిడి-4 ఆధారంగా హెచ్ఐవి స్థితిని అంచనా వేయడం సాధ్యం కాదని స్పష్టమౌతోంది. కొన్ని అస్పష్టమైన వ్యాధులు ఉన్నవారిలోనూ హెచ్.ఐ.వి. లేకపోయినా క్లినికల్‌రిపోర్టుల్లో హెచ్.ఐ.వి ఉన్నట్లు వస్తుంది.

ఉదాహరణకు : వ్యాధి నిరోధకశక్తి లోపంతో శరీరమంతా వికృతంగా, ఎర్రని పొక్కులేర్పడే వ్యాధి ఇందుకొక ఉదాహరణ. పరిశోధనాశాలల్లోని పరికర లోపాలు, వాటితో ప్రయోగాలు చేసే వారిలో పరిజ్ఞానలోపాలున్నప్పుడు కూడా ఇలాంటిపొరపాట్లు జరుగుతాయని 'ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ' కూడా అభిప్రాయపడుతోంది.'వెస్టర్న్‌బ్లాట్'పరీక్షలోని సాంకేతిక లోపాలవల్ల 20శాతం కేసుల్లో శరీరంలో హెచ్.ఐ.వి. లేకపోయినా ఉన్నట్లు రావచ్చని పరిశోధకుల అభిప్రాయం. ఇందుకు కారణం హెచ్.ఐ.వి. దానికి సంబంధించిన మాంసకృత్తులకు (ప్రొటీన్స్) చెందిన పి-17, పి-24, పి-55 లేకపోవడం.

శోషరస వ్యాధులతో కూడా తప్పుడు నివేదికలు

శోషరస వ్యాధులు (లింపోమా), కాలేయ వ్యాధులు, నాడీమండల వ్యాధులున్నప్పుడు కూడా తప్పుడు రిపోర్టులొస్తున్నయ్. హెచ్.ఐ.వి. ఎంజైములు 98 శాతం వరకు సున్నితత్వం, సూక్ష్మ గ్రాహ్యత (సెన్సిటివిటీ) విశిష్టత (స్పెసిషిసిటీ) కలిగి ఉంటయ్. పరీక్షల్లో ఏ మాత్రం లోపమున్నా ఎంతో వ్యత్యాసం కనిపిస్తుంది.హెచ్ఐవి లేకపోయినా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. అందుకే కనీసం మూడు నాలుగుసార్లు 14 రకాల పరీక్షలు చేసిన తరువాతే వ్యాధి ఉందో లేదో ఒక నిర్ధారణకు రావలసి ఉంటుంది.



హెచ్.ఐ.వి. స్వరూప స్వభావాలు నిరంతరం మారిపోతుండటంవల్ల చాలా సందర్భాల్లో హెచ్.ఐ.వి. పరీక్షావిధానాలు తారుమారై ఆవ్యాధి లేకపోయినా ఉన్నట్లుగా తప్పుడు రిపోర్టులొస్తూ ప్రజల్లో భయాందోళనలు రేకెత్తిస్తున్నయ్. చిన్న చిన్న పరీక్షాకేంద్రాల్లో హెచ్.ఐ.వి. సోకినట్లుగా వచ్చే రిపోర్టులను చూసి భయపడి ఆందోళనపడి అనారోగ్యాన్ని, అపమృత్యువును కొనితెచ్చుకో కూడదు అని సమాజానికి హితవు పలికారు.

పైన పేర్కొన్న ఋజువులను వాస్తవాలను పరిశీలిస్తే ఎంతోమంది అమాయక ప్రజలు తమకు ఎయిడ్స్ వ్యాధి లేకపోయినా కూడా తప్పుడు నివేదికలవల్ల ఉందనుకొని మనోవ్యాధితో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, ఆయువును నాశనం చేసుకొంటూ అకాలమరణానికి గురౌతున్నారని తేటతెల్లమౌతుంది.

ఇక ఇలాంటి క్రూరవ్యాధుల గురించి ఆయుర్వేదం ఏ పరిష్కార మార్గాలను సూచించిందో సప్రమాణపూర్వకంగా తెలుసుకుందాం.(సశేషం)



ఏ ముద్రలతో - వాతవ్యాధులను జయించాలో తెలుసుకోండి

వాతపిత్తకఫ దోషాలలో వాతదోషం బలీయమైంది. శరీరంలో వాయువు చెడిపోయిన వెంటనే అది పిత్తాన్నిగాని, కఫాన్నిగాని లేక ఆ రెండింటినిగాని చెడగొట్టి శరీరమొత్తాన్ని వివిధరోగాలతో అస్తవ్యస్థం చేస్తుంది. అందుకే మనుషుల్లో అధికశాతం మందికి వాతదోషంవల్లనే శరీరంలో ఏదోఒకచోట ఎప్పుడు నొప్పులు పుడుతుంటయ్. ఒకచెడ్డ మనిషి ఎక్కడచేరితే అక్కడ సమస్యను ఎలా సృష్టిస్తుంటాడో అదేవిధంగా కడుపులో మురిగిన ఆహారం నుండి ఉత్పన్నమైన చెడువాయువు శరీరంలో ఎక్కడచేరితే అక్కడ ఏదో ఒక వాతరోగం కలుగుతూ ఎనబై రకాల వాతరోగాలను సృష్టిస్తూ వుంటుంది. అందువల్ల ఆరోగ్యాన్ని కోరుకునే మా ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులంతా క్రింద తెలుపబోయే ముద్రావిజ్ఞానాన్ని అర్థంచేసుకొని ఏవాతవ్యాధికి ఏముద్రవేయాలో నేర్చుకొని మీ సమస్యలను మీరే పరిష్కరించుకొని ఇతరులకు కూడా తెలియజేయవలసిందిగా ఆత్మీయపూర్వక అనుశాసనం.

గృధ్రసీవాతం (సియాటిక) సాధారణ వాతదోషాలకు - వాయుముద్ర



ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా తూర్పుకు ఎదురుగా నేలపై పరచినచాపపై కూర్చొని,క్రింద కూర్చోలేనివారు మంచం లేదా కూర్చీపై కూర్చొని వెన్ను నిటారుగా వుంచుకొని మోచేతులవద్ద వంకర లేకుండా రెండుచేతులను నిటారుగా చాచి మోకాళ్ళపై వుంచుకొని చూపుడు వేలును మాత్రమే క్రిందికి వంచి అరచేతికి ఆనించి దానిపైన బొటనవేలును పెట్టి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిలువుగా నిలిపి వుంచాలి.



ఈ ముద్రను మూడుపూటలా పూటకు పదిహేను నిమిషాల చొప్పున మొత్తం 45 నిమిషాలపాటు ఆచరిస్తూవుంటే గృధ్రసీవాతం అనగా తొంటికీలులో చేరిన చెడువాయువువల్ల నరం గుంజబడి నడవడానికి కూడా వీలులేని విధంగా నొప్పి పుట్టించే సమస్య మరియు కడుపులోని గ్యాస్ అనబడే చెడువాయువు ఆ వాయువువల్ల ఏర్పడిన నొప్పులు తగ్గి పోతయ్. ఈముద్రను తెల్లవారురఝామున మరియు సాయంత్రం రెండుగంటల నుండి ఆరుగంటల వరకు వేయకుండా మిగిలిన ఏ సమయాల్లోనైనా ధరించవచ్చు.

హెచ్చరిక : పైన తెలిపిన సమస్యలకోసం ఈ ముద్రను ధరించేవారు ఆ సమస్య తీరగానే ఈ ముద్రను వేయడం మానుకోవాలి.

తిమ్మిరివాతానికి - శూన్యముద్ర



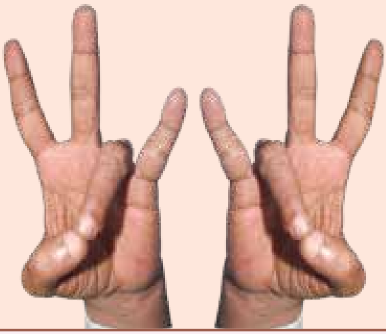
ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా నిటారుగా కూర్చొని చేతులుచాచి మధ్యవేలును క్రిందికివంచి అరచేతికి ఆనించి దానిపైన బొటనవేలును వుంచి మిగిలినవేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి.

ఈ ముద్రను మూడుపూటలా పూటకు పదిహేను నిమిషాల చొప్పున ధరించాలి. క్రమంగా 20 నుండి 40రోజులలో శరీరంలోని వివిధభాగాలలో వచ్చిన తిమ్మిర్లు, చర్మం మొద్దుబారటంవంటి సమస్యలు నివారించ బడతయ్. సమస్య తీరగానే ముద్రవేయడం మానుకోవాలి.



నువ్వుచెట్టు బూడిద 2గ్రా, కప్పు చెరకురసంలో కలిపి 40 రో॥ తాగితే మూత్రంలో రాళ్ళు కరిగి నీరై పడిపోతయ్

ఎముకలు మెత్తబడి క్షీణించే (Osteo Arthritis) అస్థివాత (Osteo Porosis) వ్యాధికి - పృథ్వీముద్ర





ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా ధ్యానభంగిమలో కూర్చొని చేతులుచాచి ఉంగరం వేలును మాత్రమే క్రిందికి బొటనవేలు వైపుకు వంచి దాని కొనను బొటనవేలి కొనతో కలిపి వుంచాలి. దీనినే పృథ్వీముద్ర అంటారు.

ఈ ముద్రను ధరించడంవల్ల శరీరంలోని అతివేడి తగ్గిపోయి భూమితల్లియొక్క శక్తి ఎముకలలోకి ప్రవేశించి మెత్తబడిన ఎముకలను తిరిగి గట్టిగా మారుస్తుంది.

భూమి వలననే మానవశరీరంలో ఎముకలు, మాంసం, కండరాలు, చర్మం, వెంట్రుకలు, గోళ్ళు మొదలైన అవయవాలు నిర్మాణమౌతయ్ కాబట్టి ఈ ముద్రవేయడంవల్ల ఆయా భాగాలకు తిరిగి బలం, దారుఢ్యం, శక్తి సహజంగా కలగడానికి ఆవకాశమేర్పడుతుంది.

ముద్రాకాలం : పూటకు పదిహేను నిమిషాల చొప్పున మూడుపూటలా మొత్తం 45 నిమిషాలసేపు ధరించాలి. ఉదయం మరియు సాయంత్రం 6 నుండి 10 గంటలలోపు తప్ప మిగిలిన ఏ సమయంలోనైనా ఈ ముద్రను ధరించవచ్చు. సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారమయ్యేంతవరకు ముద్రను ధరించి ఆతరువాత విరమించుకోవచ్చు.

పక్షవాతానికి - వాతనాశకముద్ర



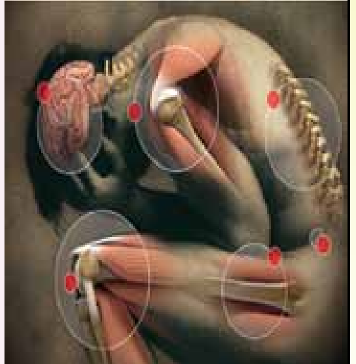


ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా ధ్యానభంగిమలో తగిన ఆసనంపైన కూర్చొని వెన్నునిటారుగా వుంచి చేతులను ముందుకుచాచి మోకాళ్ళపై వుంచుకొని చూపుడువేలు మరియు మధ్యవేలు క్రిందికివంచి అరచేతికి ఆనించి ఆ రెండువేళ్ళపైన బొటనవేలును పెట్టి మిగిలిన చిటికినవేలును, ఉంగరంవేలును నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. దీనినే వాతనాశకముద్ర అంటారు.

పుట్టుకతో వాతస్వభావంతో వుండి తరువాత కాలంలో వాయుదోషం ప్రకోపించి పక్షవాతం సోకినవారు ఈ ముద్రను మూడుపూటలా మొత్తం 45 నిమిషాలపాటు ధరించాలి. తెల్లవారురుఝామున మరియు సాయంత్రం రెండు నుండి ఆరుగంటలలోపు తప్ప మిగిలిన సమయాల్లో ఎప్పుడైనా ఈ ముద్రను వేయవచ్చు.

ఒళ్ళు నొప్పులకు - అపానవాయుముద్ర





ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా ధ్యాన భంగిమలో కూర్చొని వెన్ను నిటారుగా వుంచి చేతులను వంకరలేకుండా చాచివుంచి ఉంగరంవేలు మరియు మధ్యవేలు కొనలను బొటనవేలి కొనతో కలిపివుంచి మిగిలిన చిటికెనవేలును, చూపుడువేలును నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. ఇదే అపానవాయుముద్ర.

శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో చేరిన అపానవాయువు సకాలంలో బయటకు బహిష్కరింపబడకుండా మల బద్దకంవంటి సమస్యలతో ఎక్కడికక్కడే నిలిచిపోవడంవల్ల శరీరంలో విపరీతమైన నొప్పులు ఏర్పడతయ్. పైన తెలిపిన అపానవాయుముద్రను ధరించడంవల్ల అప్పటికప్పుడే అది బహిష్కరింపబడి నొప్పులు తరిగి పోతయ్.ఈ ముద్రను కూడా పైన తెలిపినట్లే 45 నిమిషాలపటు పూటకు 15 నిమిషాల చొప్పున ధరించాలి.



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు-ఆహార సమాధానాలు

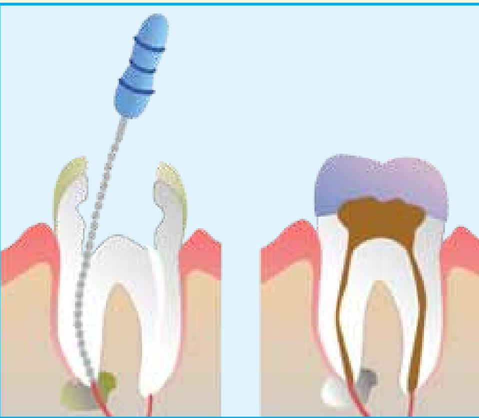
మద్యపానం, ధూమపానం, గుట్కా అలవాట్ల సమస్య - వై .సహదేవరెడ్డి, మహారాష్ట్ర



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా కుమారునివయసు 22సం॥లు గత ఆరేండ్ల నుండి అతనికి గుట్కాలు తినడం, పొగత్రాగడం, మద్యపానంచేయడం మొదలైన దురలవాట్లుమొదలై ప్రస్తుతం అవివాడకుండా ఒక్కక్షణం కూడా ఉండలేకపోతున్నాడు. వాటివల్ల మతిస్థిమితం తప్పింది. దయతో పరిష్కార మార్గాలు చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! బలహీనమైన మనసున్నవాళ్ళు అతిత్వరగా దురలవాట్లకు గురౌతారు. ఆ దురలవాట్లు వారిని చంపుతాయని తెలిసినా కూడా వాటిని వదలలేరు. 1)వారానికి ఒకసారి ఆముదపు ఆకురసం రెండురెండు చుక్కలు రెండు ముక్కులలో పరగడుపున వేయండి. ఇలా నాలుగు వారాలపాటు నాలుగుసార్లు చేయండి. దురల వాట్లపట్ల కొంత విముఖత కలుగుతుంది. 2)దేశవాళీ గోమూత్రం ఏడుసార్లు వడపోసి ఉదయం సాయంత్రం పావుకప్పు నుండి అరకప్పు వరకు సమంగా మంచినీళ్ళు కలిపి తాగించండి. ఇది అన్నిరకాల విషాలను నాశనం చేస్తుంది. 3)వాముువాటర్ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు రెండుమూడు చెంచాల మోతాదుగా అరకప్పు నీటిలో కలిపి తాగిస్తుంటే బాగా ఆకలిపుట్టి శక్తి పుంజుకుంటుంది. 4)రెండు పూటలా అన్నం తినేటప్పుడు ఒక ఉల్లిగడ్డ తినేటట్లుగా అలవాటుచేయండి. ఈ అలవాటువల్ల ప్రేగులు, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రావయవాలు శుద్ధిచెందుతయ్. 5)మీ కుమారుడు మద్యపానం చేయబోయే సమయానికి గంట ముందుగా ఒక ఆపిల్‌పండు తినేటట్లుగా చూడండి. దీనివల్ల దురలవాట్లపైన ఇష్టం తగ్గుతుంది. 6)రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకచెంచా ఉసిరికకాయ పొడి, ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి అరగ్లాసు నీటిలో వేసి తాగించండి. ఇలా ప్రయత్నం చేస్తూవుంటే అతనికి మంచి జరగవచ్చు.శుభం

రూట్‌కెనాల్ చేయించుకున్నా తీరని పంటి సమస్యలు - శ్రీనివాస్, తంగెళ్ళపల్లి, కరీంనగర్‌జిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాకు 22సం॥లు,నాకు పండ్లపైన గారవస్తే పండ్ల డాక్టర్‌తో రూట్ కెనాల్ రెండుసార్లు చేయించాను. దానివల్ల తెల్లగా వున్న నా దంతాలు పసుపుపచ్చగా మారడం మొదలైంది. అంతేకాక పళ్ళు సలుపు, గుంజడం, చిగుళ్ళు అరిగిపోవడం, పళ్ళు కదలడం వంటి సమస్యలు కూడా వచ్చినయ్. నేటి వైద్యులు చచ్చేవాడిమీద, బతికున్నవాడిమీద పైసలు సంపాదించడమే ధ్యేయం అన్నట్లుగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. చిన్న సమస్యను నాకు నేనే పరిష్కరించుకోకుండా డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళినందుకు నాకు ఈ శాస్తి జరిగింది. దయతో తగినమార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! 1) ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకజామాకు లేదా ఒక అల్లనేరేడాకు చిన్నముక్కలుచేసివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించు. దించి వడపోసి ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత నోట్లో పోసుకొని నిదానంగా పదినిమిషాల పాటు రెండుపూటలా పుక్కిలించు. 2)మీ ఊరిలోనే దొరికే ఉత్తరేణి చెట్టు వేరుతో నిదానంగా మృదువుగా పండ్లు తోముతూవుండు. 3) ఉదయం పండ్లు తోమిన తరువాత గుప్పెడు శుభ్రంచేసిన నల్లనువ్వులు కొదికొద్దిగా నోట్లోపోసుకొని నిదానంగా నమిలితిని ఒకగ్లాసు కుండలోని చల్లనినీళ్ళు తాగుతుండు. ఇలా 40 రోజులపాటు ఆచరిస్తే నీ సమస్య తీరి పోతుంది. పొరపాటుగా కూడా జీవితంలో పేస్ట్‌లు వాడవద్దు. మరొకసారి డాక్టర్ల వద్దకు వెళ్ళవద్దు. “ఉన్న ఊరే కన్నతల్లి” అనే నిజాన్ని తెలుసుకో శుభం.

ఆమవాత సమస్య - భీమడోలు ఎలియా, ఉయ్యూరు, కృష్ణాజిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాకు గత ఇరవైఏండ్ల నుండి ఆమవాత రోగంతో చేతులు, కాళ్ళు నరాలు బిగుసుకుపోయినయ్. ఇక్కడి వైద్యులంతా ఇక నీకు వైద్యం చేయడం మావల్లకాదు అన్నారు. ఆయుర్వేదమే నాకు శరణ్యమని నమ్మి వ్రాస్తున్నాను. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! ఆమవాత రోగానికి ఆసుపత్రుల్లో ఎక్కడా మందులు లేవు. కాని మనిండ్లచుట్టూ బోలెడన్ని మందులు పుష్కలంగా ఉన్నయ్. 1) మీ ప్రాంతంలో దొరికే వావిలిచెట్టును తెలుసుకొని శనివారం సాయంత్రం దానిదగ్గరకు పోయి బిందెడు నీళ్ళుపోసి ప్రార్ధనచేసి సమస్యలు నివేదించాలి. తెల్లవారి పరగడుపున స్నానంచేసి వెళ్ళి ఇతరుల సహాయంతో ఉత్తరం వైపు భూమిలో తొవ్వి దానివేళ్ళపైన వుండే బెరడును సుమారు 500గ్రా తీసుకొని బెరడు తీసినచోట ఆవుపేడ దట్టంగా పూసి మరలా మట్టి కప్పి చెట్టుకు బిందెడునీళ్లుపోసి ప్రార్ధనచేసి రావాలి. ఆ వేళ్ళను చిన్నచిన్న ముక్కలుగాచేసి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి పొడిచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు పావుచెంచాపొడి తగినంత నువ్వులనూనెతో కలిపి లోనికి సేవించాలి. 2) మీరు ఆహారంగా వాడే కూరలు వండేటప్పుడు అందులో పావుచెంచా వంటాముదం, పావుచెంచా ఆవునెయ్యి కలిపి తాలింపు వేయించి భుజించండి. 3) మన జీవనవేదం పుస్తకంలో వ్రాసినట్లుగా వాముతైలం తయారుచేసుకొని స్నానానికి గంటముందు రెండుపూటలా తగినంత తైలం గోరువెచ్చగా శరీరమంతా మర్దనచేసుకోండి. 4)ఆహారంలో అరగని పదార్థాలు, మాంసాహారాలు, చల్లని పదార్థాలు నిషేధించండి శుభం.

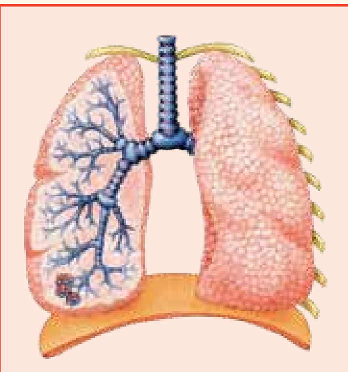
భయం రోగం - సులేమాన్, కర్నూల్‌జిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 37సం॥లు ఎనిమిదేండ్ల క్రితం నా కాలిమీదగా పాము పోయింది. అది కరిచిందో కరవలేదో నాకు తెలియదు. కాని కరిచిందేమోననే అనుమానం భయం ఆ నాటినుండి నన్ను పీడిస్తూవుంది. ఆ భయాందోళనలవల్ల నాకు ఏకాగ్రత తగ్గిపోయింది. మతిమరుపు ఎక్కువైంది. నిద్రాహారాలు కూడా మానివేశాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! భయమే మరణంలాంటిది. ధైర్యమే జీవనంలాంటిది. పాము కరవకపోయినా శరీరానికి ఏ అపకారం జరగకపోయినా అనవసరమైన అనుమాన రోగాన్ని పెంచుకొని ఇన్ని కష్టాలు తెచ్చుకున్నారు. 1) ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో అశ్వగంధ దుంపలు, తాటిబెల్లం సమభాగాలుగా తెచ్చుకోండి. దుంపల్ని ఆవుపాలలోవేసి పాలు మరిగే వరకు ఉడికించి దించి ఎండబెట్టి మెత్తగా పొడిగొట్టి జల్లించండి. దాంతో సమానంగా తాటిబెల్లం కలిపి రోట్లోవేసి దంచి ముద్దచేసి నిలువచేసుకోండి. రోజూ రెండుపూటలా 20గ్రా ముద్ద హాయిగా తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని మేకపాలలో మాత్రమే ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవించండి. దీనివల్ల క్రమంగా మనసులో ధైర్యం, శరీరంలో బలం, రక్తంలో శుద్ధి జరిగి మీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది శుభం.

ఊపిరితిత్తులలో నీరు సమస్య - ఎస్.కె.ఆయిష, పొట్టిశ్రీరాములు జిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మేము నేటినుండి ఆయుర్వేద కుటుంబంలో చేరుతున్నాం. గతంలో మీరుచెప్పిన చెరకాంజనం, బాలసంజీవని గుటికలు, సాంబార్‌పొడిలాంటివి స్వయంగా తయారుచేసుకొని వాడుతూ ఇరుగుపొరుగు వాళ్ళకు కూడా చెబుతూ మా సమస్యను పరిష్కరించుకొంటున్నాం. మా పొరుగున వుండే ఒక అవ్వకు ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము వచ్చిందని వైద్యులు చెప్పారు. దీనికి తిప్పతీగవాడితే తగ్గుతుందా ఎలావాడాలి తెలియజేయండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! 1) ఆహారానికి అరగంట ముందుగా రోజుకు ఒక తిప్పతీగాకును తినమని చెప్పు 2)ఇప్పుడిప్పుడే ఎండిపోతూ వున్న ఉత్తరేణిచెట్లు మీ ప్రాంతంలో దొరుకుతయ్. ఒకచెట్టును తెచ్చి చిన్న ముక్కలు చేసి కడిగి ఎండబెట్టి కాల్చి జల్లించి ఆ బూడిదలో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోండి. రోజూ ఉదయం రాత్రి అరచెంచా పొడి ఒకచెంచా తేనె కలిపి 40 రోజుల పాటు సేవిస్తే ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము సమస్య మటుమాయమైపోతుంది.

ఎండిన ఉసిరిక ముక్కల గంధం పొత్తి కడుపుపై
పట్టు వేస్తే మూత్ర బంధం విడిపోతుంది

హస్తప్రయోగంతో అస్థిపంజరంలా మారిన యువకుని సమస్య -సంతోష్, కరీంనగర్ జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 23సం॥లు నా అవివేకంవల్ల హస్తప్రయోగ రాక్షసికి బలైపోయాను. పదిహేనేండ్ల వయసునుండి రోజుకు మూడుసార్లు హస్తప్రయోగంచేస్తూ అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక చదివిననాటినుండి ఆ దరిద్రపు అలవాటును పూర్తిగా మానివేశాను. కాని అప్పటికే జరగవలసిన నష్టంజరిగిపోయింది. జననాంగపు కుట్టు తెగిపోయి అంగం మెత్తబడిపోయింది. జరిగిన పొరపాటుకు చింతించకుండా మీరు తెలిపినట్లుగా యౌవన్‌ప్రాశ్ తింటూ అశ్వగంధపాలతో కలిపి తాగుతూ కొంతఫలితాన్ని సాధించాను. ప్రస్తుతం స్వప్నంలో వీర్యం పడిపోతుంది. నరాల్లో వణకుపుడుతుంది. ఆలోచనల్లో అస్పష్టత వస్తుంది.



వివేకానందుని రచనలు చదువుతూ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పొందుతున్నాను. పాఠ్యాంశాల్లో విద్యార్థులకు హస్తప్రయోగ నష్టాలు వివరిస్తే మిగిలినవారైనా నాలాగా బలహీనులుకారు. వీర్యం అనేది శరీరంలో ఇంధనంలాంటిదని అదిబలంగా వుంటేనే మనసు, శరీరం బలంగా వుంటాయని తెలుసుకున్నాను. తగిన మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! చేసిన తప్పును తెలుసుకోవడం సరిదిద్దుకోవడానికి నిరంతర ప్రయత్నం ప్రారంభించడమే పునరుజ్జీవనానికి పునాది. నీవు తప్పకుండా కొద్దిరోజుల్లోనే సంపూర్ణమైన శక్తివంతుడుగా మారగలుగుతావు. 1) రోజూ తెల్లవారుఝామున ఒళ్ళంత నువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా రాసి అరగంట ఆసనాలు, పావుగంట ప్రాణాయామం, పావుగంట ధ్యానంచేయి. 2) వేడిచేసే పదార్థాలు ఆహారంలో తీసివేసి మన పత్రికల్లో 2010 ఆగష్టు నెల సంచికలో జాబులు జవాబుల శీర్షికలో వ్రాసినట్లుగా ఉదయంపూట జొన్నపాయసం, సాయంత్రంపూట బార్లీపాయసం, సేవిస్తుండు. 3) ఈ ఋతువులో సమృద్ధిగా లభించే మర్రిపండ్లు, రావిపండ్లు, మేడిపండ్లు, జువ్విపండ్లు, వీటిల్లో ఏవి దొరికితే అవి రెండుగాని, మూడుగాని తెచ్చుకొని కడిగి ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి సగభాగంగా దోరగా వేయించిన జీలకర్రపొడి కూడా కలిపి నిలువచేసుకో. పూటకు ఒకచెంచా మోతాదుగా చప్పరించితిని గతంలోలాగే పాలలో అశ్వగంధ కలుపుకొని తాగుతూవుండు. కొన్నినెలలపాటు ఆంజనేయస్వామి ఉపాసనచేయి. నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది శుభం.

కళ్ళకు చూపులేని సమస్య - చందరి గణేష్, నిజామాబాద్ జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయసు 30 సం॥లు నాకు పుట్టుకతోనే కుడివైపు మెల్లకన్ను వచ్చింది. దానివల్ల నలుగురిలో హేళనపాలయ్యాను. దాన్ని తగ్గించుకోవడం కోసం కంటివైద్యునితో శస్త్రచికిత్స చేయించాను మెల్లకన్ను తగ్గకపోగా కన్ను చిన్నదిగా అయ్యింది. చూపు పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. దయతో మంచి మార్గాల ను ప్రసాదించండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! 1) ఉదయం నిద్రలేవగానే ఎడమచేతిలో పాచిఉమ్మివేసుకొని రెండవ అరచేతితో దానిమీదపెట్టి అరచేతులు వేడెక్కేవరకు బాగా రుద్ది వేడెక్కిన అరచేతులను మూసినకళ్ళపైన పెట్టి అరచేతులు చల్లపడే వరకు వుంచి తీసివేయాలి. 2) భోజనంలో చివరిగా మజ్జిగన్నం తిని చేతులు కడిగిన తరువాత ఆ తడి చేతులను బట్టతో తుడవకుండా మూసిన కంటి రెప్పలపైన మృదువుగా తుడుస్తుండాలి. 3)ఆహారంలో పొన్నగంటికూర,లేతమునగాకుకూర, గుంటగలగరాకుతో చేసిన పచ్చడి, తెల్లగలిజేరు ఆకుకూం, క్యారెట్‌కూర వీటిలో దొరికిన కూరలు రోజూ వాడుకోవాలి. 4) నిద్రించేముందు అరికళ్ళాకు ఆవునేతిని బాగా రుద్దుకోవాలి. 5) సెప్టెంబర్ 2010 మాసపత్రికలో కంటిచూపు పెరగడానికి వ్రాసిన అనేక సులభమైనయోగాలు చదివి ఆచరించాలి. వీటివల్ల నీకు ఎంతో కొంత మేలు జరుగుతుందని, జరగాలని హృదయపూర్వకంగా దేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నాం శుభం.

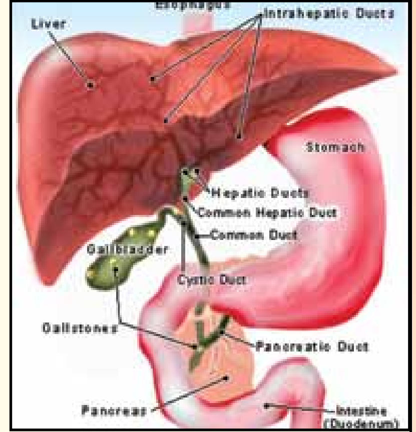
సంతాన సమస్య - శ్రీమతి స్వప్న హుజూరాబాద్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 30సం॥లు వివాహమై ఐదేండ్లైంది. ఏడాది క్రితం గర్భం వచ్చినా కూడా నిలబడలేదు. అండాలు బలహీనంగా ఉన్నాయని అందుకే గర్భం నిలబడలేదని వైద్యులు తెలిపారు. నాకు పిల్లలంటే చాలా ఇష్టం. దయతో సంతానం కలిగే మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! పై జవాబుల్లో సంతోష్ అనే యువకునికి శక్తికలగడం కోసం చెప్పిన మర్రి,రావి,జువ్వి,మేడి పండ్ల ప్రయోగాన్ని మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ మూడునుండి ఆరు నెలలపాటు ఆచరిస్తుంటే మీ ఇరువురి లోపాలు చక్కదిద్దబడి అందమైన ఆరోగ్యవంతమైన సంతానం కలుగుతుంది.

బూడిద గుమ్మడిరసం 100గ్రా, కండచక్కెర 50గ్రా కలిపి తాగితే మూత్రం సజావుగా విడుదలౌతుంది

పిత్తాశయంలో రాళ్ళ సమస్య – డి.జయ, సత్తుపల్లి, ఖమ్మంజిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మావారి వయసు 48 సం॥లు, వారికి విపరీతమైన గ్యాస్ సమస్య వుంది. దాంతోపాటు గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ళు ఉన్నాయని ఆపరేషన్‌చేయాలని వైద్యులు చెప్పారు. మేము ఆపరేషన్‌కు వెళ్ళకుండా మీరు చెప్పినట్లు కొత్తిమీరి, పొదినా, కరేపాకురసం నెలరోజులు వాడితే పిత్తాశయంలో రాయిమందం కొంతతగ్గింది. త్రేన్పుల సమస్యలేకుండా బాగానే వున్నారు. దీంతోపాటు మరొకయోగాన్ని కూడా చెప్పి త్వరగా రాయి కరిగిపోయేటట్లుగా దీవించండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! 1) జఠామాంసి 50గ్రా, తుంగగడ్డలు 50గ్రా తీసుకొని విడివిడిగా మెత్తగా దంచి జల్లించి వుంచుకోండి. రోజూ ఉదయం సాయంత్రం అరకప్పు మంచినీటిలో పావుటీచెంచా పొడి కలిపి సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా ఆసమస్య నివారణమౌతుంది. 2) సీమగోరింట గింజలు ఆయుర్వేద మూలికల అంగళ్ళలో దొరుకుతయ్. అవి 100గ్రా , అతిమధురంపొడి 100గ్రా తెచ్చుకొని మెత్తగాదంచి పొడిచేసుకొని కలిపి వుంచండి ఆహారం తరువాత రెండుపూటలా పావుచెంచా పొడి ఒకచెంచా ఆవునేతితో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే పిత్తాశయంలో రాళ్ళు పూర్తిగా కరిగిపోతయ్ అయితే అతివేడిచేసే పదార్థాలను, అతికారం, అతిఉప్పును, మాంసాహారం మసాలాలను పూర్తిగా మానుకోవాలి. రెండుపూటలా ఆహారంలో ఒక పచ్చి ఉల్లిగడ్డ కూడా తినాలి. వీటిని ఆచరించి మంచి ఫలితాన్నిపొంది అనుభవాన్ని లేఖద్వారా తెలియజేయండి శుభం.

నత్తి సమస్య – కిషోర్‌కుమార్, పమిడిముక్కల, కృష్ణాజిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 26 సం॥లు నేను నత్తి సమస్యతో వేదన చెందుతున్నాను. ఎంతమంది వైద్యుల వద్దకు వెళ్ళినా ప్రయోజనం కాలేదు. దీంతోపాటు ప్రేగులలో గుడగుడమనే శబ్దాలు కూడా వస్తుంటయ్. ఈ కష్టాలకడలిలో ఏ దిక్కులేకుండా కొట్టుకుపోతున్నా నన్ను ఓ దిక్కుకు చేర్చండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! ఈ వారం మా టీవిలో చెప్పిన ఉదరానంద గుటికలు రోజూ మూడుపూటలా పూటకు రెండు చొప్పున మంచినీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా కడుపులో గుడగుడలు బిడబిడలు తగ్గిపోయి మంచి ఆకలి పుడుతుంది. దీంతోపాటు వసకొమ్ములు 50గ్రా, శొంఠి 50గ్రా, పిప్పళ్ళు 50గ్రా, సరస్వతీ ఆకుపొడి 150గ్రా తీసుకో. వీటిలో శొంఠి,పిప్పళ్ళు దోరగా వేయించి దంచిపొడిచేసుకో. వసకొమ్ముల్ని ఒకరోజు నీటిలో నానబెట్టి తీసి మెత్తగా చితగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించుకో. తరువాత నాలుగు చూర్ణాలను బాగా కలిపి పలుచని నూలు బట్టలో వస్త్ర ఘాళితంచేసి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పూటకు 3గ్రా చొప్పున ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే నత్తి ఉదర సమస్యలు తగ్గిపోవడమేకాక అద్భుతమైన, తీయనైన కంఠస్వరం కూడా ప్రాప్తిస్తుంది.

తీవ్ర మలబద్ధక సమస్య – ఎం.రామారావు, బెంగుళూరు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 68 సం॥లు గత మూడేండ్ల నుండి తీవ్రమైన మల బద్ధక సమస్యతో చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నాను. ఎన్ని మందులు వాడినా పూర్తి ఫలితం కనిపించడంలేదు. ఏదైనా సులభమార్గాన్ని సూచించండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! పెద్ద కరక్కాయలు 50గ్రా, చిన్నకరక్కాయలు 50గ్రా ఈ రెండింటిని పగలుగొట్టి విత్తనాలు తీసివేసి పై బెరడును చిన్న ముక్కలుగా కొట్టి బాండీలోవేసి కొంచెం నెయ్యితో వేయించి దంచి మెత్తగా పొడిచేయాలి. ఈ పొడిలో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోండి. రోజూ నిద్రించేముందు 10గ్రా చూర్ణాన్ని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి సేవిస్తూవుంటే అతికొద్దిరోజుల్లోనే మలబంధ సమస్య పూర్తిగా నివారణై మరెప్పటికి రాదు. అయితే మీ వయసుకు తగినట్లుగా సులభంగా జీర్ణమయ్యే మెత్తని ఆహారాన్ని సేవించండి శుభం.

ఉగాది పుట్టింది వేపచెట్టుకోసం
వేపచెట్టు పుట్టింది ప్రజలకోసం
ప్రజలంతా జరపాలి ప్రతీ ఉగాది
ఈ ఉగాదే మన జాతికి పునాది



మనకు సంవత్సరం పొడవునా వచ్చే యాభైకి పైగా జరిగే పండుగల్లో ఈ ఉగాది పండుగ మొట్టమొదటిదని మా ప్రియపాఠకులు తెలుసుకోవాలి. అందుకే ఈపండుగను 'సంవత్సరాది' అని కూడా అంటారు. చైత్రమాసంలో శుక్లపక్షంలో పాడ్యమిరోజున ప్రతియేట ఈ పండుగని జరుపుకునే సదాచారం ఎన్నో వందల సంవత్సరాలుగా ఉన్నట్లు చారిత్రక ఆధారాలు కనిపిస్తున్నయ్. పార్శీ దేశస్తులు కూడా ఇదేరోజున 'నౌరోజ్' కొత్తరోజు అనే పేరుతో పండుగ జరుపుకుంటారు. కాలగమనంలో ఉత్తరాదిప్రాంతాలలో ఈపండుగ నామమాత్రమై పోయి దక్షిణాదిరాష్ట్రాల్లో మాత్రం అమలులో వుంది. ఆంధ్ర, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక రాష్ట్రాల ప్రజలంతా చైత్ర శుక్లపాడ్యమినాడే ఉగాదిపండుగను ఈనాటికీ జరుపుకుంటున్నారు. తొలి తెలుగురాజుగా ప్రఖ్యాతిగాంచిన శాతవాహనుడు తన పరాక్రమంతో విక్రమార్కుణ్ణి జయించి తొలి తెలుగురాజ్యాన్ని స్థాపించినరోజు కూడా ఇదేకావడం ఆ మహారాజు పేరుతో శాతవాహన శకం ఆరంభం కావడంకూడా ఉగాదినాడే అని, ఈ పండుగ తెలుగుజాతికి ఊపిరివంటిదని మా పాఠకులు ప్రేక్షకులు తెలుసుకోవాలి.

ఆరోగ్యానికి పునాది - ఉగాది

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా చైత్రమాస ప్రారంభం నాటికి వేపచెట్లు అమృతాన్ని నింపుకున్న పువ్వులతో ప్రకాశిస్తుంటయ్. మామిడిచెట్లు లేతలేత పిందెలతో మానవ కళ్యాణ మంగళగీతాలు పాడుతుంటయ్.

కార్తీకమాసంనుండి ఫలించడం ప్రారంభించిన ఉసిరికచెట్లుచైత్ర మాసపు చైతన్యంతో సంపూర్ణశక్తి నిండిన తమ చివరి ఫలాలను కానుకలుగా అందించడంకోసం కళకళలాడుతుంటయ్. ఎటు చూసినా రంగురంగు పూలతో రమణీయమైన సొగసులతో వసంతకాల సౌందర్యాలు శోభాయమానంగా వెలుగుతుంటయ్.

గత సంవత్సరంలో ఎన్నిరకాల వ్యాధులతో బాధలు పడినప్పటికీ ఈ కొత్త సంవత్సరం నుండి వేపపూలతో చైత్రామలకాలతో (ఉసిరి కపండ్లు) గతకాలపు వ్యాధులను జయించి కొత్త ఆరోగ్యాన్ని సాధించడం కోసం ప్రయత్నాలు ప్రారంభించాలని ఈ ఉగాదిపండుగ ప్రజలకు ప్రభోదిస్తుంది.

ఉగాదినాడు - తైలాభ్యంగనం

కొత్తసంవత్సరంలో కొత్త అందాలను, కొత్త ఆరోగ్యాన్ని పొందాలనుకున్న మానవులంతా శరీరంలోని పాత మురికిని తొలగించుకోవడం కోసం పండుగనాడు విధిగా నువ్వులనూనెతో శరీరమంతా రుద్దుకొని, ఒకగంట ఆగినతరువాత తలస్నానం చేయాలని మనపెద్దలు సూచించారు. పండుగనాడు నువ్వుల నూనెతో చేసే స్నానాన్ని మంగళస్నానం అంటారు.

మంగళం అంటే అన్నిరకాల శుభాలను, సుఖాలను కలిగించేది అని అర్థం. ఉగాదినాడు ఎవరు శరీరానికి నూనె రుద్దకుండా, తలంటుస్నానం చేయకుండా ఉంటారో వారు నరకానికి పోతారని పెద్దలమాట. ఇక్కడ నరకం అంటే ఎక్కడో మనకు తెలియని లోకాలలో ఉండేదికాదు. నరకం అంటే జీవన మాధుర్యాన్ని మంటగలిపే అనారోగ్యమేనని మా ప్రియపాఠకులు అర్థంచేసుకొని పండుగనాడు మరచిపోకుండా మంగళస్నానాన్ని ఆచరించవలసిందిగా హితవు పలుకుతున్నాం.

జీలకర్రపొడి 30గ్రా, బెల్లం 30గ్రా కలిపి
దంచి తిని నీళ్ళు తాగుతుంటే మూత్రం బాగా వస్తుంది



సంవత్సరమంతా ఆరోగ్యమందించే - ఉగాదిపచ్చడి

కొత్తచింతపండు తీసుకొచ్చి నీటిలోవేసి పిసికి గింజలు, ఈనెలు, తొక్కలు తీసివేసి చిక్కటి గుజ్జులాగా తయారుచేయాలి. ఆ గుజ్జులో అవసరమైనంత కొత్తబెల్లంవేసి కలపాలి. తరువాత కాడలు, పుల్లలు లేకుండా రేకలు మాత్రమే తీసిన వేపపూలు తగినన్ని అందులో వేయాలి. తరువాత కొద్దిగా నెయ్యికూడా చేర్చి ఉగాదిపచ్చడి తయారుచేసుకోవాలి. అయితే కాలగమనంలో ఈ పచ్చడిలో సన్నగాతరిగిన మామిడి పిందెల ముక్కలు, చెఱకుగడ ముక్కలు, మెత్తగాపిసికిన మగ్గిన అరటిపండుకూడా కలపడం కొన్ని ప్రాంతాలలో అలవాటుగా మారింది.

ఇలా తయారుచేసుకున్న ఉగాదిపచ్చడిని పండుగనాడు ఉదయం తలస్నానంచేసి కొత్తబట్టలు ధరించి పూజ ముగియగానే ఉదయం ఏడు లేదా ఎనిమిది గంటలలోపుగా తగిన మోతాదుగా సేవించాలని మన ధర్మశాస్త్రాలు పేర్కొన్నయ్. ఇలాకొత్త సంవత్సరం రోజు విరుద్దరుచులుగల పదార్థాలను ఏకంచేసి సేవించడంవల్ల ఆ సంవత్సరమంతా సుఖంగా సాగుతుందని పెద్దల పిలుపు.

ఉగాదినాడే నూతన సంవత్సర - శుభాకాంక్షలు తెలుపండి

మన జాతినిర్మాణంలో ఆరోగ్యసాధనలో ప్రధానపాత్ర వహించే ఉగాది పండుగను ప్రతితెలుగువారు తప్పక జరుపుకోవాలని సూచిస్తూ ఆ రోజున తమకిష్టమైన పూజ్యులను, పెద్దలను, బంధువులను, స్నేహితులను స్వయంగా కలిసి కొత్త సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపి పెద్దల ఆశీస్సులను, బంధువుల స్నేహితుల ప్రేమానురాగాలను పొందాలని మా ప్రియపాఠకులకు సూచిస్తున్నాం. విదేశీ వెర్రి బాగా తలకెక్కిన నేటి ప్రజలు విదేశీయుల నూతన సంవత్సరమైన జనవరి ఒకటినే తమ నూతనసంవత్సరంగా భావించి ఆ ముందురోజునుండే పీకలదాకా తాగుతూ తందనాలాడుతూ రోడ్లపైన గంతులేస్తూ గొంతులు చించుకుంటూ హ్యాపి న్యూఇయిర్ అని అరవడం మనం గమనిస్తూనే వున్నాం.

ఇలా విదేశీ నూతన సంవత్సరాన్ని ఎంతో ఆడంబరంగా జరిపే ఈ ప్రబుద్ధులు, తమకు కూడా ఒక ప్రత్యేక నూతన సంవత్సరం వుందని అది తమ జాతి జాగృతికి మూలకారణమైనదని, అది తన భాషకు తన సంస్కృతికి ప్రాణంవంటిదని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు.

ఉగాదినాడు కనీసం పెందలకడ నిద్రలేవడంగాని, తలంటుస్నానం చేయడంగాని, ఉగాదిపచ్చడితినడంవంటి ఏ కార్యక్రమంలోను వీరు పాల్గొనరు. వీరిదృష్టిలో తన మాతృధర్మమైన ఉగాది పనికిమాలిన పండుగ. ఇలాంటివారంతా ఇప్పటికైన కళ్ళుతెరచి తమజాతి ఔన్నత్యానికి, తమ ఆరోగ్యనిర్మాణానికి కేంద్రబిందువైన ఉగాది పండుగను అట్టహాసంగా ఆర్భాటంగా జరుపుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.

వేపచెట్టుతో సమస్త రోగాలను ఎలా జయించాలి?



ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా చైత్రమాసంలో వందేండ్ల వయసుగల వేపచెట్టుకు పూసేపూలు, పండ్లు, పై బెరడు, ఆకులు, వేళ్ళమీది బెరడు వీటిని ఒక్కొక్కటి ఒకకేజి మోతాదుగా తీసుకోవాలి. పూలను నలిపి చెరిగి పై రెక్కలను మాత్రమే తీసుకొని నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచి జల్లించినపొడి ఒకకేజి వుండాలి. అలాగే వేపపండ్లను మెత్తగా చితగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించినపొడి ఒకకేజి తీసుకోవాలి. ఆకులను నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించినపొడి ఒకకేజి వుండాలి. అదేవిధంగా మానుబెరడు పొడి ఒకకేజి, వేళ్ళమీద బెరడుపొడి ఒకకేజి ఇలా మొత్తం ఐదుకేజీలపొడి సిద్దంచేసుకోవాలి.

తరువాత చిత్రమూలం వాయువిడంగాలు,చెంగల్వకోష్టు, గానుగచెట్టు పై బెరడు శుద్ధిచేసిన నల్లజీడిగింజలు, కరక్కాయబెరడు, ఉసిరికాయబెరడు, కామంచిగింజలు, పిప్పళ్ళు మిరియాలు, పసుపు, మానుపసుపు, లోహభస్మం ఈ పదమూడు పదార్థాల చూర్ణం మొత్తం కలిపితే ఐదుకేజీలు వుండేటట్లుగా చూసుకోవాలి. మొత్తంచూర్ణాన్ని పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి ఒక వెడల్పాటి పాత్రలో పోసి ఆ చూర్ణం మునిగేవరకు గుంటగలగర నిజరసం పోసి కలిపి ఒకరాత్రి నానబెట్టి పగలు ఎండలోపెట్టి ఎండించాలి. మధ్యమధ్యలో పదార్థాన్ని కలుపుతూ సాయంత్రానికి ఎండిపోయేటట్లు చేయాలి. ఒకవేళ వాతావరణం మబ్బులతోకూడివుంటే మరోకరోజుకూడా ఎండబెట్టాలి. మరలా రెండవరోజు రాత్రి గుంటగలగరాకు రసంపోసి నానబెట్టి ఉదయం ఎండించాలి.

ఈ విధంగా వరుసగా ఏడురాత్రులు నానబెట్టి, ఏడు పగళ్ళు అవసరమైతే పూర్తిగా ఎండేవరకు అదనంగా ఒకటి రెండురోజులు ఎండలోపెట్టి పదార్థమంతా ఎండినతరువాత మరోమారు మెత్తగానూరి జల్లించి గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి.ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు పదిగ్రాముల చొప్పున ఒకకప్పు పాలలో కలుపుకొని రెండుపూటలా సేవించాలి. ఇలా వరుసగా మూడునెలలు సేవించేటప్పటికి పదునెనిమిది రకాల కుష్టురోగాలు, హరించిపోతయ్. పైత్య, వాత, మేహరోగాలు, స్త్రీల వ్యాధులవంటి సమస్త అనారోగ్య సమస్యలు అంతమైపోతయ్. సుదీర్ఘమైన ఆయువుకూడా సిద్ధిస్తుంది.

పథ్యం : ఈ ఔషధానికి ఏవిధమైన నియమనిబంధనలు లేవు ఏ పదార్థమైనా ఎంతతిన్నా క్షణాలలో అది జీర్ణమైపోతూ వుంటుంది.

పచ్చకర్పూరం ముక్క లింగ రంధ్రంలో
జొనిపితే మూత్రంధారాళంగా వస్తుంది



అథర్వణవేద - ఆరోగ్య సందేశం

ఓ వ్యాధిగ్రస్తుడా! నీవు ఆరోగ్యంగా బ్రతుకుటకు అగ్నిహోత్రంలో అర్పించే ఆవునేతి హవిస్సుల బలమును నీకందించుచున్నాను. నీకు తెలియకుండా సంక్రమించే వ్యాధులనుండి మరియు మధుమేహం, చర్మరోగం, క్యాన్సర్, క్షయ, ఎయిడ్స్ మొదలైన భయంకర రోగాలనుండి నీవు విముక్తి కాబడుతున్నావు. అగ్ని అనబడే సూర్యుడు ఆ వ్యాధులనుండి నిన్ను విడిపించుగాక!

రోగులారా! మీ కథ వృథ వినండి

దేహమంతా దేశమంతా నిండిపోయిన విదేశీ విషరసాయనిక పదార్థాల ప్రభావంతో వికృతమైపోయి మృత్యుముఖంలోకి తోసివేయబడుతున్న మా ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈనాడు మనమెదుర్కొంటున్న భయంకరమైన క్రూరవ్యాధులనుండి ఏ ఔషధాలు మనలను సంపూర్ణంగా కాపాడలేవని ముందుగా మీరు తెలుసుకోవాలి.

ఫలించని - ప్రపంచ పరిశోధనలు



మానవాళిని మారణహోమంచేస్తున్న మధుమేహం,చర్మరోగాలు, క్యాన్సర్,ఎయిడ్స్ వంటి భయానక వ్యాధుల నిర్మూలనకోసం దేశదేశాలలో విస్తృతంగాఎన్నో వేల కోట్ల రూపాయలు వెచ్చిస్తూ శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు సాగిస్తున్నారు. ప్రపంచ ప్రజలంతా ఆ ఆరోగ్యశాస్త్రవేత్తల పరిశోధనా ఫలితాంశాలకోసం ఎదురుచూస్తున్నారు.

కాని ఈ వినాశకరమైన వ్యాధుల నుండి మానవులను శాశ్వతంగా రక్షించగల పరిశోధనలు ఇంకా శైశవదశలోనే ఉన్నయ్. అవి ఎప్పుడు పూర్తిఫలితాన్ని అందించగలవో చెప్పగల పరిస్థితులు కనుచూపు మేరలో లేవు.

మృత్యువు తరుముకొస్తుంది - పారాహుషార్



ఈలోపుగా ఈక్రూరవ్యాధులు తమ కరాళ కబంధహస్తాలతో మానవజాతిని మటుమాయం చేయడానికి మనిషిమనిషిని ఆక్రమిస్తూ తమను ఏ ఆధునిక శాస్త్రవేత్త సమూలంగానిర్మూలనం చేయలేరని ఆ రోగరాకాసులు మీసాలుమెలితిప్పుతూ వికటాట్టహాసంచేస్తున్నయ్. పిప్పరమెంట్ బిళ్ళల్ని చప్పరించినంత సునాయాసంగారోజురోజు వేల లక్షలమంది అభాగ్యులను ఆహుతి చేసుకుంటున్నయ్.

దేశీయవిజ్ఞానాన్ని పట్టించుకోని పరిశోధకులు

రోగాలవల్ల ఇంతఘోరంగా నరమేథం జరుగుతూవున్నా మనదేశ శాస్త్రవేత్తలు,మనపాలకులు, విదేశీ పరిశోధనలవైపు చూస్తున్నారేగాని, వేల సంవత్సరాల సుదీర్ఘ శాస్త్రవిజ్ఞానానికి మాతృభూమియైన ఈ భరతఖండంలో గతంలో ఇలాంటి సమస్యలకు ఏవైనా అద్భుత ప్రయోగాలు జరిగి ఉన్నాయా? అని మాత్రం ప్రశ్నించుకోవడంలేదు.

ఎలుక పెంటికలను వేడిగంజితో నూరి పొత్తి కడుపుపై గోరువెచ్చగా పట్టు వేస్తే వెంటనే మూత్రం వస్తుంది

మన మాతృవిజ్ఞానమే - మనకు శ్రీరామరక్ష



ఈ భూగోళంపై మానవజాతిప్రాణాలతో ఉన్నంతవరకు వారిని దీర్ఘాయువులుగా సంరక్షించగల సులువైన సురక్షితమైన సార్వకాలీన సార్వజనీనమైన సర్వజన హితకరమైన ఆరోగ్యవిజ్ఞానాన్ని అందించిన చతుర్వేద వేదాంగాలవైపు కన్నెత్తికూడా ఎవరూ చూడటంలేదు.

ఇలాంటి విషమపరిస్థితుల్లో ప్రజలంతా ఎవరోవచ్చి తమను కాపాడతారనే భ్రమల నుండి భయటపడి తమ స్వీయరక్షణకు తామే నడుంకట్టి తమ మాతృదేశవిజ్ఞానంతో తమను తామే ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చి దిద్దుకోవడంకోసం ప్రయత్నించాలని, అందుకు అగ్నిహోత్రం అనే ఆయుధాన్ని చేతబూనాలని పిలుపునిస్తున్నాం.

పరదాస్య బుద్ధిని - పాతరవేద్దాం

స్వీయశక్తితో - శతమానం భవతి అందాం

ఎవరోవస్తారని, ఏదోచేస్తారని ఎదురుచూసిచూసి మోసపోయింది చాలు. పరదాస్యపు బుద్ధితో పరదేశాల భిక్షతో స్వదేశాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుందామనుకునే అసమర్ధపు ప్రయత్నాలతో మనకు పనిలేదు. నీ దేశమాత, నీభూమితల్లి నీ ప్రాంత ప్రజలకున్న వ్యాధులనుండి కాపాడగల అద్భుత ఓషధులను మీ ప్రాంతంలోనే పుట్టించి, పెంచి మీకోసం సిద్ధంగా వుంచింది.

కళ్ళకు కమ్మిన విదేశీ పొరలను పెరికివేసి దేశీయనేత్రాలతో మీ ప్రాంతంచుట్టూ పరికించిచూడు. అఖండమైన ఔషధనిధి నీచెంతనే వుంది. బుద్ధిమాంద్యం, సోమరితనం, అవిశ్వాసంవంటి ఆత్మన్యూనతా భావాలకు స్వస్థిచెబుదాం. అందరం ఒకే ఆయుర్వేద కుటుంబంగా ఏర్పడి చేయిచేయి కలిపి అందరి కోసం అందరం అగ్నిహోత్రపథంవైపు దూసుకుపోదాం పదండి...!

అన్ని వ్యాధుల బాధల నివారణకు

అగ్నిహోత్రం ఒక్కటే - మానవాళికి శరణ్యం



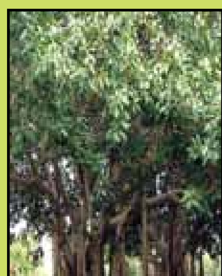


ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఏ వ్యాధితోనైనా బాధపడేవారుగాని, ఇప్పటివరకు ఏ వ్యాధి లేకుండా భవిష్యత్తులో కూడా వ్యాధులు రాకుండా వుండాలని కోరుకునేవారుగాని, ఈ క్రింద తెలిపే మూలికలలో దొరికినన్ని సేకరించుకొని వాటితో రెండుపూటలా ఎవరిండ్లలోవారు అగ్ని హోత్ర విధిని ఆచరించండి.



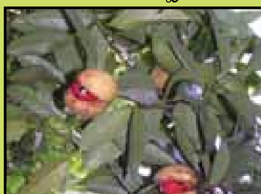


1)అడ్డసరం ఆకులు,పూలు, కొమ్మలు 2) అల్లం 3)ఆకుపత్రి(బిర్యానీఆకు) 4) ఆగాకరకాయ 5) ఉత్తరేణిసమూలచూర్ణం 6)ఉసిరికకాయలు7)కరక్కాయలు 8)తానికాయలు 9)కామంచి(బుడ్డకాశి) సమూలం 10)కిస్‌మిస్‌పండ్లు 11)వావింటాకు పసుపు లేక తెలుపు సమూలం 12)పాలకొడిశ ఆకులు,గింజలు,కొమ్మలు13)కొత్తిమీరి సమూలం 14)పచ్చి లేదా ఎండుకొబ్బరి 15)చిలకతోటకూర సమూలం 16)పాతచింతపండు 17)చిర్రికూరసమూలం 18)చిన్నపల్లేరు సమూలం 19)జాపత్రి 20)జాజికాయ 21) జిల్లేడుఆకులు,పూలు,వేళ్ళు 22)తిప్పతీగసమూలం 23)దవనం(పూలదండలో కలిపి కట్టేది) 24)మరువం(పూలదండలో కలిపి కట్టేది) 25)నాగకేసరాలు 26)నిమ్మపండుతొక్కల పొడి 27)నేలములక్కాయలు 28)నేలవేము 29)తెల్లగలిజేరు సమూలం 30)పెద్దపల్లేరు సమూలం 31) పత్రబీజం సమూలం 32)ముళ్ళగోరింట సమూలం 33)ముల్లంగిగడ్డ,ఆకులు 34) మెంతికూర సమూలం 35)మునగాకు,పువ్వు,బెరడు 36)మెట్టతామర సమూలం 37)వాకుడుకాయలు 38)వాయువిడంగాలు 39)ఫిరంగిసాంబ్రాణి 40)సైంధవ లవణం 41)వేపాకులు,పూలు,కాయలు, బెరడు 42)గానుగాకులు, పూలు,కాయలు 43) కొండపిండిసమూలం 44)అతిబలసమూలం 45)బలసమూలం 46)వావిలిఆకులు,కొమ్మలు 47)తులసిసమూలం 48)మారేడాకులు, పండుగుజ్జు 49)మర్రిఆకులు, కొమ్మలు 50)రావి ఆకులు,కొమ్మలు 51)మోదుగాకులు, పూలు, కొమ్మలు 52)మేడిఆకులు, పండ్లు,కొమ్మలు 53)జమ్మిఆకులు 54)గుంటగలగర సమూలం 55)గరికసమూలం 56)దర్భసమూలం 57) కలబంద 58)సరస్వతి 59)పసుపు 60)వసకొమ్మలు















అగ్నిహోత్రం ఎలా ఎంతసేపు చేయాలి?



ప్రియమైన బిడ్డలారా! అవకాశమున్నవారు రాగితో పిరమిడ్ ఆకారంలో తయారుచేయబడిన హోమపాత్రలోగానీ, లేక ఒక మట్టి మూకుడులోగాని ఆవుపిడకను నాలుగు ముక్కలుచేసిపెట్టి వాటిపైన రెండు కర్పూరంబిళ్ళల ను వుంచి వెలిగించి ఆరుబయట గాలితగిలేచోట వుంచాలి. కొద్దిసేపటికి పిడకలన్నీకాలి నిప్పులా తయారౌతుంది. వెంటనే పాత్రను ఇంటిలోకి తీసుకొచ్చి ఇంటిమధ్యలో వుంచి తలుపులు, కిటికీలు అన్నీమూసివేసి కుటుంబసభ్యులంతా తూర్పువైపు ముఖం వుండేటట్లుగా అగ్నిహోత్రం ముందు కూర్చోవాలి. పైన తెలిపిన మూలికల చూర్ణాన్ని ఒకచెంచా మోతాదుగా నిప్పులోవేసి వాటిపైన ఒకచెంచా ఆవునేతినికూడా అగ్నికి ఆహుతిగా సమర్పించాలి.

ఇలా చేయడంవల్ల మూలికలు అగ్నిలోకాలుతూ అణురూపం చెంది ఆవునేతిద్వారా వెలువడే ప్రాణవాయువు కలసి పొగరూపంలో బయటకు వస్తుంటయ్. కుటుంబసభ్యులంతా ఆ వాయువులను పీల్చుకొంటూ సూర్యునికి సంబంధించిన స్తోత్రాలుగాని, ఆదిత్యహృదయంగాని లేక తమ ఇష్టదేవతా ప్రార్థనలుగాని చదువుకుంటూ ఆసనాలు, వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయవచ్చు.దీనివల్ల మూలికలలోని ఔషధగుణం ప్రాణవాయువుతో కలసి శరీరంలోని లక్షలాది నాడులలోకి అలాగే అన్ని అవయవాల్లోకి రెప్పపాటు కాలంలోనే పీల్చుకునే గాలిద్వారా వ్యాపించి ఆయాభాగాలలో గడ్డకట్టుకొని వున్న చెడుపదార్థాల ను కరిగిస్తూ వ్యాధికారక క్రిములను చంపివేస్తూ దేహంలో నిలువవున్న మృతపదార్థాలను కరిగించి మలమూత్రాలద్వారా, చెమటద్వారా బహిష్కరింపచేస్తయ్. అంతేకాక ఇంటిలోని మారుమూల ప్రాంతాలకు ఈ పొగవ్యాపించి ఆ మూలప్రాంతాలలో దాగివున్న సూక్ష్మజీవుల ను కూడా ఈ అగ్నిహోత్ర ధూమం అతిశక్తివంతంగా అణచివేస్తుంది.

ఇలా 40 రోజులు విడువకుండా రెండుపూటలా చేస్తుంటే క్రమంగా ఆ కుటుంబ సభ్యులకున్న ఏవ్యాధి అయినా ఇతరమందులు వాడే అవసరంలేకుండా పూర్తిగా అదుపులోకివస్తయ్. అంతేకాక మనసంతా ప్రశాంతంగా, నిర్మలంగా, ఆనందంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో నిండిపోతుంది. ఆ తరువాత కూడా ఈ కార్యక్రమాన్ని విడువకుండా జీవితాంతం రెండుపూటలా భోజనం ఎలా చేస్తున్నామో అదే విధంగా అగ్నిహోత్రాన్ని కూడా ఆచరిస్తూవుంటే ఆకరి శ్వాసవరకు వారికి ఏ వ్యాధులు సంక్రమించలేవు.ఈ ప్రకారంగా మనసును, శరీరాన్ని శుద్ధిచేస్తూ భగవంతునిరూపమైన ఆత్మను ప్రజ్వలింపచేయగల ఈ అగ్నిహోత్రవిధానం కులమతవర్ణ వర్గ భేదం లేకుండా ప్రజలంతా ఆచరించదగినదని ఎలుగెత్తి, గొంతెత్తి చాటిచెబుతున్నాం.

అగ్ని అనే ఆయుధంతో అనారోగ్యం అనే భూతాన్ని - అంతంచేద్దాం రండి

ఈ విశ్వం మనుగడ సాగించినంతవరకు ఈ భూమిపై మానవాళి జీవించినంత వరకు అగ్నిచల్లారదు, ఆత్మమరణించదు. అగ్నివల్ల దగ్ధంగాని పదార్థం ఈ వసుధలో ఏదీలేదు. అది ఎంత క్రూరాతి క్రూరమైన వ్యాధుల ను కలిగించే అతి శక్తివంతమైన సూక్ష్మజీవియైనా, అత్యంత శక్తిభరితమైన అగ్నిలో పడి మాడిబూడిదకాక తప్పదు. అందుకే "ఆరోగ్యం భాస్కరాధీనం" అన్నారు మహర్షులు.



సూర్యుని ప్రతిరూపమైన అగ్నిని వెలిగించడం తెలుసుకున్నాకే మానవజాతి నాగరికతను పెంపొందించుకుంది. అగ్నిని కాపాడు కుంటూ అగ్నిని ఉపయోగి ంచుకుంటూ, అగ్నివల్ల ప్రయోజనాలు పొందుతున్నంతవరకు భారతదేశం భవ్యోజ్వలమైన దేశంగా వెలుగొందింది. అసలైన మాటలో చెప్పాలంటే భరతుడు అంటే అగ్ని లేక సూర్యుడు అని అర్థం. సూర్యుడు అనబడే అగ్నిని ఉపయోగించుకుంటూ అఖండ విజ్ఞానాన్ని అద్భుత పరాక్రమాన్ని పొందిన గడ్డగాబట్టే ఈ భూమిని భరతఖండమని ఇక్కడ నివశించే ప్రజలను భారతీయులు అని పిలిచారు.

ఏనాడు అగ్నిని వెలిగించడం మానుకొని అగ్నివల్ల జరిగే ప్రయోజనా లను అందుకోలేని అంధకారంవైపుకు భారతజాతి పయనించిందో అప్పటినుండే అనేకానేక రోగాల మహమ్మారులు విజృంభించాయని మా ప్రియపాఠకులు తెలుసుకోవాలి. ఏ అగ్నిని ఆయుధంగా మలచుకొని మనపూర్వీకులు అంతులేని ఆరోగ్య సౌభాగ్యాన్ని పొందారో ఇప్పుడు మనం కూడా అదే అగ్నిని ఒక ఆరోగ్య ఆయుధంగా ధరించి అనారోగ్యాన్ని అంతంచేద్దాం. ఆలస్యం చేయకుండా, అశ్రద్ధలేకుండా అయోమయం విడచిపెట్టి అగ్నిహోత్రాన్ని అందుకోండి.

14 సం॥ల అతిమూత్ర వ్యాధి 7 రోజులలో తగ్గింది

శ్రీనివాస్, విజయవాడ ఫోన్ : 9985162207



పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారములు. అయ్యా 1998 నుండి అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికను ప్రతినెలా చదువుతున్నాను. ఈ పుస్తకం బ్రహ్మదేవుని చేతిలో ఉన్న చతుర్వేదాలతో సమానం. అటువంటి పుస్తకం మేం ప్రతి నెలా చదవగలుగుతున్నాం అంటే భగవంతుని కృప వుండబట్టే. ఈ పుస్తకం చూడకముందు ఆయుర్వేద పత్రిక వుంటే బాగుండు అని అనుకుంటూ వుండేవాడిని. అదృష్టవశాత్తు ఒకరోజు 1998లో ఒక షాపులో కనపడింది ఆ పుస్తకాన్ని కొనుక్కొని చదివిన తరువాత భగవంతుడే మీ రూపంలో భూమిమీదకు ఈ పుస్తకాన్ని పంపించాడేమో అనుకున్న. ఇక అప్పటినుండి ప్రతినెలా కొనుక్కొని చదివి దాచుకుంటున్నాను. ఇది కేవలం ఒక పుస్తకం కాదు మహాగ్రంథం. భారతీయ జీవనసంస్కృతి. మన నడవడిక మన ఆచారం ఇటువంటివి అన్నీ మాకు తెలియజేస్తున్నందుకు భారతీయులందరు ఋణపడి ఉంటారు, ముఖ్యంగా తెలుగు వాళ్ళు. ఎందుకంటె ఇది తెలుగు వచ్చినవారే చదువుతారు కదా అందుకని.

నాకు 1995లో అకస్మాత్తుగా అతిమూత్రవ్యాధి మొదలయ్యింది. ఎందుకొచ్చిందో తెలియదు. నరకయాతన అనుభవించి వడ్డీలకు అప్పులు చేసి ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరిగా. టెస్ట్‌లు ఎన్నెన్నో చేశారు,మందుబిళ్ళలు చాలా మింగాను కాని తగ్గలేదు. టెస్ట్‌లలో ఏమి లేదు అనేవారు. 1995 మొదలు 2009 డిసెంబర్ వరకు 14 సంవత్సరాలు లెక్కలేనన్ని ఇంగ్లీషు టెస్ట్‌లకు, ఇంగ్లీషు మందులకు లెక్కలేనన్ని డబ్బులు ఖర్చుపెట్టాను. బతకలేను చావలేను ఆరోగ్యం పాడైపోయి బక్కగా చిక్కిపోయాను. బ్రతకటానికి శక్తిలేదు. ఆత్మహత్యచేసుకుందామా పిరికివాడంటారు. ఎవరికి చెప్పుకోలేను చెప్పుకున్నా వారికి అవగాహనలేదు. నిస్తేజంగా బ్రతుకుతున్నా

అప్పుడు 2009 సెప్టెంబరు మాసం "అందరికి ఆయుర్వేదం" పత్రికలో అతిమూత్రానికి విరుగుడు వివరణ కనబడింది. నాగకేసరాలు పొడిచేసి మజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా ఏడు రోజులు త్రాగమని, ఆహారంగా మజ్జిగన్నమే తినమని చెప్పారు. వేరే గత్యంతరం లేక ఇదొక ప్రయత్నం చేశాను. కచ్చితంగా ఏడవరోజు సాయంకాలానికి తగ్గింది. 14 సంవత్సరాలు రోజు 21నుండి 25సార్లు మూత్రానికి వెళ్ళేవాడిని. ఇలా 14 సంవత్సరాల మనోవేదన, నరకయాతన అనుభవించిన నాకు కేవలం ఏడురోజులలో అతి తక్కువ ఖర్చుతో అతిమూత్రవ్యాధి తగ్గిపోయింది. ఆరోజు నేను నాలుగైదు సార్లు మాత్రమే మూత్రానికివెళ్ళాను. నాకు ఆశ్చర్యకరమైనరోజది. నన్ను నేను నమ్మలేకపోయా. ఎందుకంటే ఎక్కడ 14 సంవత్సరాలు, ఎక్కడ 7 రోజులు. ఎంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టినా తగ్గని నా సమస్య 50 రూపాయలతో నాకు జీవితాంతం ఒక ఆనందకరమైంది.

ఎంతోకాలంగా బాధిస్తున్న ఆస్తమా 90 రోజుల్లో తగ్గింది

అన్నం తిరుపతి రెడ్డి, మొలంగూర్, శంకరాపట్నం మండలం, కరీంనగర్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు వందనాలు. నా పేరు అన్నం తిరుపతిరెడ్డి నా వయస్సు 80 సంవత్సరాలు. నేను చాలా ఏళ్ళుగా ఆస్తమాతో బాధపడుతున్నాను. నేను అడ్డసరం ఆకులరసం, తేనె, అల్లంరసం సమంగా 30గ్రా మోతాదుగా ఉదయం పరగడుపున సేవించాను. వీటితోపాటు తులసి మాత్రలు కూడా వాడాను. మరియు ప్రతిరోజు తులసి, వేప, వావిలి. అడ్డసరంతో కషాయం చేసుకొని తాగాను. అలాగే ప్రతిరోజు సాయంత్రం ఓమ,బెల్లం సమభాగాలు తీసుకొని తిన్నాను. దీనివల్ల నాకు 90 రోజులలో ఆస్తమా పూర్తిగా తగ్గినది. ఇంతటి మహత్కరమైన ఔషధకానుకను మాకందించిన మీకు ఎప్పటికీ ఋణపడి వుంటాము.





యువదంపతుల శృంగారజీవితానికి ఆయుర్వేద మహర్షులు సూచించిన శాశ్వతానంద సూత్రాలు

వివాహానికి ముందు - నేటి యువకుల పరిస్థితి



చాలా మంది యువకులు కళాశాల చదువులు ప్రారంభించినప్పటి నుండి వారిపైన తల్లిదండ్రుల అజమాయిషీ లేకపోవడంవల్ల, వారిలో నూతన యౌవనం ప్రవేశించడంవల్ల తమకంటే కొంచెం పెద్దవారైన యువకులతో స్నేహం కలగడంవల్ల గాడితప్పుతుంటారు. యువకులను నాశనంచేసే ప్రధాన విషయాలలో మొట్టమొదటిది హస్తమైథునం. ఈ దురలవాటుతో అప్పుడప్పుడే దృఢపడుతున్న యువతశరీరం గుల్లబారిపోవడం మొదలౌతుంది. దానికితోడు రాత్రిసమయాలు అతిగా మేల్కోవడం, టీ.వీలు సినిమాలు అతిగా చూడటం, కంప్యూటర్ల ద్వారా ఇంటర్నెట్ల నుండి అసభ్య శృంగార దృశ్యాలను, నీలిచిత్రాలను చూడటం క్రమంగా ధూమపానం, మధ్యపానంవంటి దురలవాట్లు కూడా వంటబట్టడం ఇలాంటి పరిస్థితులు యువత వినాశనానికి దారితీస్తున్నయ్.

చదువులు పూర్తిఅయిన తరువాత ఉద్యోగాలకోసం చేసేపోరాటంలో ఆందోళనకు గురికావడం, మెస్‌లలో హాస్టళ్ళలో రోడ్లపైన ఎక్కడపడితే అక్కడ ఏదోఒక శక్తిహీనమైన ఆహారాన్ని భుజించడం, రోజులో ఎక్కువ సమయం కంప్యూటర్ల ముందు కూర్చొని పనిచేయడం వంటి కారణాలతో వివాహానికి ముందే యువకుల్లో వీర్యహీనత, శక్తిహీనత పెరిగిపోతుంది.

దానికితోడు పండ్లుతోమడానికి, తలస్నానానికి, వంటిస్నానానికి ఉపయోగించే రసాయనిక పదార్థాలవల్ల వివాహానికి ముందే కొన్నిపండ్లు ఊడిపోవడం, మిగిలిన పళ్ళు కదులుతూవుండటం, జుట్టు ఊడిపోవడం లేక తెల్లబడటం లేక బట్టతల కావడం, పొట్టలు దిట్టంగా పెరిగిపోయి అప్పటికే రక్తపోటు, మధుమేహంవంటి వ్యాధులు వచ్చి ఉండటం, లేదా శరీరంలోని రక్తంమాంసంకొవ్వు కరిగిపోయి అస్థిపంజరాల్లాగా బలహీనులుగా మారడం జరుగుతుంది.

వివాహం తరువాత - యువకుల స్థితి

నూతనంగా వివాహం చేసుకున్న తరువాత అందరు యువకుల పరిస్థితి ఒకేవిధంగా లేదు. మేము గత రెండు దశాబ్దాలుగా ప్రతిరోజూ అనేకమంది నూతన దంపతుల సమస్యల గురించి ప్రత్యక్షంగా చర్చించే అవకాశం మాకు కలగడంవల్ల యువకుల పరిస్థితిని అవగాహన చేసుకొని మీకు చెప్పగలుగుతున్నాం.



కొత్తగా వివాహమైన యువకుల్లో అతికొద్ది మంది మాత్రమే ఇబ్బందులు లేకుండా సమర్ధవంతంగా దాంపత్య కేళిలో పాల్గొనగలుగుతున్నారు. మిగిలిన వాళ్ళలో సగంమందికి పైగా అసమర్ధుని జీవయాత్రలాగా అరకొరగా కొన్నిక్షణాలో కొన్ని నిమిషాల్లోమాత్రమే దాంపత్యంలో పాల్గొనగలుగుతున్నారు.

మిగిలినవాళ్ళు కొంతమంది అప్పటికే వారిలోని వీర్యశక్తి క్షీణించి వుండటంవల్ల కనీసం శోభనం జరిగే ఆ మూడురోజుల పాటైనా సంసారంలో పాల్గొనలేక భార్యముందు తలెత్తుకోలేక బాధల అగాధాలలో కూరుకుపోతున్నారు.

ఇలాంటి జంటల్లో కొంతమంది అలాగే భారంగా బ్రతుకును ఈడ్చుకుంటూ గడపడం, మరికొంతమంది తెగించి వైవాహిక బంధాన్ని తెగతెంపులు చేసుకోవడం జరుగుతుంది. ఈదుస్థితి నుండి యువదంపతులు ఎలా బయటపడాలో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

ఆనంద జీవన మార్గాలు

ఒకవ్యక్తి తన సంపాదనలో కొంతభాగాన్ని రోజురోజు దాచిపెడుతూ వుంటే ఆ దాచిన డబ్బంతా ఒకపెద్దమొత్తంగా జమకూడి అతడు కష్టంచేయలేని దశలో అతనికెలా ఉపయోగపడుతుందో అదే విధంగా వివాహమైన నాటి నుండి పరిమితంగా దాంపత్య కేళిలో పాల్గొంటూ వీర్యశక్తిని కాపాడుకుంటూ వుంటే డెబ్భై సంవత్సరాల వరకు ధాతుశక్తి క్షీణించకుండా ఆ వృద్ధాప్యదశలో కూడా రతిక్రీడలో పాల్గొనడానికి తగినశక్తి సామర్థ్యాలను కలిగి వుండగలుగుతారు.

అలాగాకుండా కొత్తమోజులో కొత్తవ్యామోహంలో అదేపనిగా పరిమితి లేకుండా రోజూ అనేకసార్లు రతి క్రీడల్లో పాల్గొంటే శరీరంలోని ధాతుశక్తి అతికొద్ది కాలంలోనే అంతరించిపోయి వీర్యం నీరులాగా పలుచబారిపోయి శీఘ్రస్కలనం ఆ తరువాత నపుంసకత్వం వంటి సమస్యలు ఏర్పడి వారానికి, పదిరోజులకు, నెలకు ఒకసారికూడా సంభోగంలో పాల్గొనే శక్తిలేకుండా పోతుంది.

ఈ సత్యాన్ని వివాహిత యువకులు తెలుసుకోగలిగితేనే వారిజీవితం కడదాకా సుఖశాంతులతో కొనసాగుతుంది.

వీర్యం వృధా పదార్థమా? ప్రాణపదార్థమా?

ఆధునిక విదేశీ వైద్యశాస్త్రవేత్తలందరూ గత అనేక దశాబ్దాలుగా, సంభోగ సమయంలో పురుషుని జననాంగం నుండి విడుదలయ్యే వీర్యం అనబడే పదార్థం సహజంగా వయసునుబట్టి నిర్మాణమౌతుంటుందని అది ఒక ప్రత్యేకమైన శక్తి కలిగింది కాదని, కేవలం సంతానం కలిగించే జీవకణాలను స్త్రీ శరీరంలోకి చొప్పించడమే దానిపని అని, అది ఎన్నిసార్లు ఎంత వృధాచేసినా ఏ నష్టమూ జరగదని ప్రచారంచేశారు.

ఆ విదేశీ వైద్యశాస్త్రాన్ని అభ్యసించిన భారతీయవైద్యులు కూడా అదే సత్యమని నమ్మి పత్రికలద్వారా, టీ.విలద్వారా, గ్రంధాల ద్వారా వీర్యం నిరుపయోగకరమైందని భారతదేశమంతటా విస్తృతంగా ప్రచారంచేశారు. ఈ ప్రచారాన్ని నమ్మి హస్తప్రయోగంవంటి దురలవాట్లకు గురైన యువత ఎంత భ్రష్టు పట్టిందో నేటి యువకులను గమనిస్తే అర్థమౌతుంది.

వీర్యమే జవం జీవం - యౌవన ప్రభావం

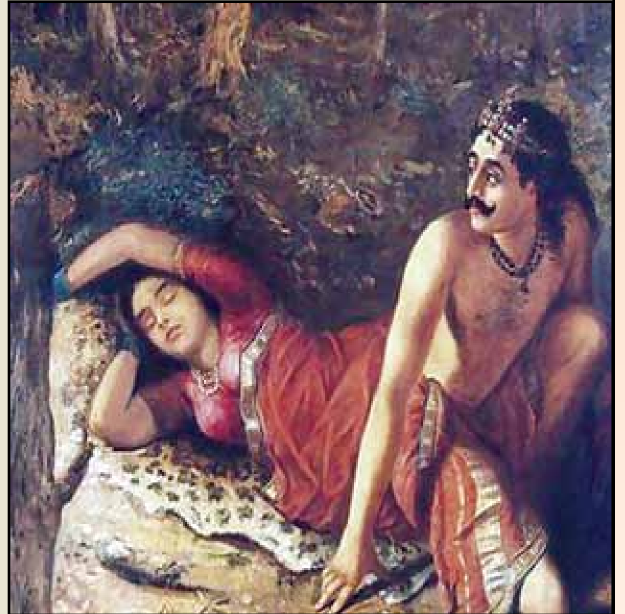


ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు వేల సంవత్సరాల క్రితమే పురుషుల అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం, ఆయువు ఇవన్నీ వీర్యశక్తిపైనే ఆధారపడి వుంటాయని, ఆహారంయొక్క ఆఖరిసారమే వీర్యమని ఎలిగెత్తిచాటారు. వీర్యరక్షణ చేసినవాడే ఆయుష్మంతుడని, వీర్యాన్ని వృధాచేసేవాడు అకాలరోగాలతో అకాలమరణంతో ఆహుతైపోతాడని కరాఖండిగా తేల్చిచెప్పారు.

తమ యౌవనశక్తిని నిరంతరాయంగా కాపాడుకోవాలని కోరుకునేవారు ప్రతిరోజు వీర్యవర్ధక పదార్థాలను పుష్కలంగా భుజిస్తూ వుండాలని కూడా హితవు పలికారు.

సహజ సంభోగమే ఆరోగ్యానికి ఆనందానికి మూలం

ప్రియమైన యువకులారా! సహజసిద్ధంగా శరీరంలో వుండే బలాన్నిబట్టి మనసులో పుట్టే కోరికలనుబట్టి అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని బట్టి ఆకర్షణీయమైన స్త్రీనిబట్టి మనసులో నిండుగా రతివాంఛ దానంతటదే పుట్టినప్పుడే సంభోగంలో పాల్గొనాలి. ఇలాంటి సహజ సంభోగంవల్ల శరీరానికి ఏవిధమైన నష్టం వాటిల్లకపోగా ఆ స్థితిలో జరిగే రతిక్రీడ సమర్థవంతంగా సంపూర్ణానందకరంగా, ఓ మధురానుభూతిగా మనసులో మిగిలిపోతుంది. ఇలాంటి సంభోగం జరిపినప్పుడు మరల కొంతకాలం వరకు సంభోగంలో పాల్గొనాలనే కోరిక జనించదు.



అలాకాకుండా అన్నంతినడం నిద్రపోవడంవంటి నిత్య కార్యక్రమాల్లా సంభోగం కూడా తప్పకుండా పాల్గొనవలసిన పని అనే భావంతో శరీరంలో శక్తి, మనసులో ఆసక్తి తగినంత లేకపోయినా బలవంతంగా మనసులో అసహజమైన కామవాంఛలను రగిలించుకొని సంభోగంలో పాల్గొన్నప్పుడు శారీరకశక్తికి తీవ్రమైన విఘాతం కలుగుతుంది. ఈ విఘాతం యౌవనప్రాయంలో ఉన్న యువకుల్లో అయితే కొద్దికాలంలోనే శరీరం ఆనష్టాన్ని పూడ్చుకోగలుగుతుంది. ధాతుశక్తి క్షీణించే వయసులో ఉన్న నలభైఏండ్లు దాటినపురుషులు బలవంతపు అసహజ సంభోగంలో పాల్గొంటే వారు తిరిగి కోలుకోవడానికిఏంతో కాలంపడుతుంది.

అందువల్ల మా ప్రియమైన వివాహిత యువకులంతా దేశీయ విజ్ఞానంలోని ఈ జీవన ధర్మమర్మాలను అర్థం చేసుకొని పరిమిత సంభోగాన్ని జరుపుతూ ఎప్పటికప్పుడు శక్తికర పదార్థాలతో ధాతుపుష్టిని పొందుతూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా సుఖించుదురుగాక..!



వసంత నవరాత్రి ప్రారంభం



ప్రియమైనబిడ్డలారా! మనదేశంలోచైత్రవైశాఖ మాసాలను కలిపివసంత ఋతువనిలేక మధుమాస మని పెద్దలు పేర్కొన్నారు. ఆరు ఋతువుల్లో ఋతు రాజుగా పిలువబడే వసంత కాలంలో చెట్లు చిగురించి పూలుపూసి రంగురంగుల అందాలతో ప్రకృతి శోభా యమానంగా వెలుగుతుం టుంది.

ఈ చైత్రమాసపు తొలిరోజునుండి వరుసగా తొమ్మిదిరోజుల వరకు వసంత నవరాత్రుల పేరుతో ఉత్సవాలు జరిపే సంప్రదాయం అనాదిగా మనదేశంలో అమలులో వుంది.

వసంతకాలంతో - వేసవి ప్రారంభం



ఆయుర్వేదకుటుంబసభ్యు లారా! సూర్యుడు ఉత్తరాయణ కాలంలో భూమికి దగ్గరగా పయనిస్తూ తన చండప్రచండ కిరణాలతో వేసవినిసృష్టించి భూమిని అమితం గా వేడెక్కి స్తుంటాడు.

ఆ సూర్యకిరణాల తాప ప్రభావానికి చెట్లు చేమలు శక్తివర్ధక ఆహారాన్ని అందించే పంటలు ఇవన్నీ ఎండి మాడి పోయి వుంటయ్.

అంతేకాక భూమిపై నివశించే సకల జీవరాశుల శరీరాలలోని శక్తిమొత్తం సూర్యకిరణాల ద్వారా ఆకర్షించబడి జీవరాశి బలహీనపడుతుంది. అందుకే ఎండాకాలంలో ఎక్కువమంది మనుషులు జీవరాశులు ఎండిపోయినట్లుగా కళావిహీనంగా కనిపిస్తుంటారు.

పురుషుల వీర్యశక్తిని దహించే - వేసవి తాపం

మానవులలో ముఖ్యంగా పురుషులలో వుండేటువంటి జీవశక్తి అతిశక్తి వంతమైన సూర్యకిరణాల ద్వారా అనుక్షణం దహింపవేయబడుతుంది. శరీరంలోని కొవ్వు, మాంసం, వేసవితాపానికి కరిగిపోతుంటయ్. రక్తం కూడా పలుచబారి కళ తగ్గుతుంది. అందువల్ల క్రమక్రమంగా వేసవిలో పురుషులలోని వీర్యం నీరులాగా పలుచబడిపోయి శీఘ్రస్కలనం వంటి సమస్యల ుపుట్టి పురుషులు బాగా నీరసించిపోతారు. వారిలో సహజంగా వుండే యౌవనపటుత్వం క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

అనారోగ్య గోత్రులు - వసంత నవరాత్రులు

ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! చైత్రమాసారంభంలో ప్రారంభమయ్యే వసంత నవరాత్రులు ప్రజలంతా అట్టహాసంగా జరుపుకోవాలని పెద్దలు సూచించడంలో పురుషుల ఆరోగ్యరక్షణ అనే అంశం అంతర్లీనంగా ఇమిడివుంది.



పైన తెలిపినట్లు వీర్యపటుత్వాన్ని కోల్పోతున్న పురుషులు వేసవిప్రారంభం నుండి బ్రహ్మచర్యాన్ని అలవాటుచేసు కోవాలని నిబంధన పెద్దలచే విధించ బడింది. అలాకాకుండా మిగిలినకాలాల లోలాగా రోజూ స్త్రీ సంభోగం జరుపు తుంటే వారిలోని ధాతుశక్తి పూర్తిగా క్షీణించిపోయి నపుంసకులై సంసారాలు నాశనమై జాతి పునాదులకే ప్రమాదం వాటిల్లుతుందని ఆ ప్రమాదానికి సూచికగా ఆ నవరాత్రులను యమదంష్ట్రదినాలని పెద్దలు పేర్కొనడం జరిగింది. అంటే కేవలం ఆ తొమ్మిదిరాత్రులు మాత్రమే సంభోగంలో పాల్గొనకుండా ఆ తరువాత ఇష్టమొచ్చినట్లుగా పాల్గొనవచ్చని అర్థంకాదు.

పూర్తి వేసవికాలమంతా అనారోగ్యవంతులు అనగా ఏదో ఒకవ్యాధితో బాధపడేవారు, శారీరకబలహీనులు సంభోగానికి దూరంగా వుంటూ పూర్తి బ్రహ్మచర్య వ్రతాన్ని పాటించాలని, ఏవ్యాధిలేని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు మాత్రం మితంగా సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చని ప్రచీన మహర్షులు విధివిధానాలను రూపొందించడం జరిగింది.

ఆయుర్వేదం చెప్పిన వేసవి సంభోగ నియమాలు

మానవజీవన సంబంధమైన సమస్త విషయాలపట్ల సంపూర్ణ పరిశోధన గావించిన ఆయుర్వేద మహర్షులు మానవజీవితంలో అతి ముఖ్యమైన స్త్రీపురుష సంభోగం అనే అంశంపట్ల కొన్ని కచ్చితమైన మార్గదర్శక సూత్రాలను మానవాళికందించారు.



వేసవికాలంలో సూర్యశక్తికి పురుషుల్లోని వీర్యశక్తి నశించిపోయి వారి బలం క్షీణించి వుంటుంది కాబట్టి వేసవిలో పదిహేను రోజులకు ఒకసారి, వర్షాకాలంలో పురుషులశక్తి మధ్యమంగా వుంటుంది కాబట్టి ఏడురోజులకు ఒకసారి, చలికాలంలో పురుషులశక్తి సంపూర్ణంగా వుంటుంది కాబట్టి ప్రతిరోజూ ఒకసారి సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చని తెలియజేశారు.

వేసవిలో తీవ్రమైన సూర్యకిరణ ప్రభావానికి శరీరాలలో తాపం పెరిగిపోయి అతిగా నీరుసేవిస్తూ ఆహారం సంపూర్ణంగా భుజించలేక, భుజించిన ఆహారం కూడా సరిగా వంటపట్టక ధాతునిర్మాణం కూడా దెబ్బతిని వీర్యోత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. అలా అల్పవీర్యంతో ఉన్న పురుషుడు తన స్థితిని తెలుసుకొని శక్తివర్ధకమైన తీపిపదార్థాలను తింటూ తనను తాను కాపాడుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

అశ్రద్ధవల్లగాని, అజ్ఞానంవల్లగాని అలా ప్రయత్నించకుండా తన అల్పవీర్యశక్తితో నిత్యం సంభోగంలో పాల్గొంటూ వుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే వీర్యమంతా హరించిపోయి వీర్యానికి బదులుగా రక్తంస్రవించి అచేతనుడై అపస్మార స్థితికి చేరి అపమృత్యువు పాలౌతాడు. అలా మానవజాతి పతనం కాకూడదనే తలంపుతో మహర్షులు వేసవిలో పరిమిత సంభోగానికి మాత్రమే అనుజ్ఞ ఇచ్చారు.

వేసవిలో స్త్రీలు - భర్తకు దూరంగా వుండాలి

వివాహితలైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! పైన తెలిపినట్లుగా వేసవిలో పురుషులశక్తి అల్పంగా వుంటుందని ముందుగా మీరే అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ కాలంలో భర్తకు దూరంగా వుండటానికి ప్రయత్నిస్తూ అతనిశక్తిని పెంచడంకోసం తీపితీపి పాయసాలను నేతిమినప గారెలను, నేతిలో వేయించిన గోధుమపూరీలను, కొబ్బరి బెల్లం కలిపిన కొబ్బరి ఉండలను, మినుపసున్ని ఉండలను ప్రతిరోజూ ఆహారంగా అందివ్వాలి. పాలు మీగడ, నెయ్యి,చెరకురసం, మామిడిపండ్లు పుష్కలంగా తినిపించాలి. అదేవిధంగా కొంతమంది పురుషులు ఎంతచెప్పినా వినకుండా చెంతకురమ్మని సతాయించే పరిస్థితులుంటే, ఏదోఒక నెపం పెట్టుకొని వేసవి దినాలలో తమపుట్టింటికి వెళ్ళిపోవాలి. ఇవన్నీ భర్తక్షేమం కోసం కుటుంబరక్షణకోసమేనని మీరు మరచిపోకూడదు.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు



శ్రీ చల్ల కేశవరావు, రాజస్థాన్	రూ.3000.00
శ్రీమతి ఆర్.హైమావతి, విశాఖపట్నం	రూ.1200.00
శ్రీమతి కె.వరలక్ష్మి, విశాఖపట్నం	రూ.1200.00
శ్రీమతి పి.శ్రీలక్ష్మి, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీ పి.సంజయ్ కుమార్, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీ జి.వి.మోహన్, హైదరాబాద్	రూ.1000.00
శ్రీమతి టి.సుబ్బమ్మ, కడప	రూ.1000.00
శ్రీ బెల్లంకొండ మోహనరావు, బాపట్ల	రూ.700.00
శ్రీమతి ఎస్.రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00
శ్రీ వేణుమాధవ రెడ్డి, బాపట్ల	రూ.500.00
శ్రీ ఇ.వెంకట్రావు, విశాఖపట్నం	రూ.500.00
శ్రీ డి.దుర్గా ప్రసాద్, కూకట్‌పల్లి	రూ.500.00
శ్రీమతి రమాదేవి, మధురానగర్, హైదరాబాద్	రూ.400.00
శ్రీమతి సిహెచ్.హేమలత, విజయవాడ	రూ.300.00
శ్రీ వి.వి.ఎస్.సుబ్రహ్మణ్యం, మోతినగర్, హైదరబాద్	రూ.300.00
శ్రీ డబ్ల్యు.వి.శ్రీనివాస్, విశాఖపట్నం	రూ.300.00
శ్రీ ఎం.రాజిరెడ్డి, చందానగర్,చింతల్	రూ.240.00
శ్రీ చంద్రశేఖర్, కరీంనగర్	రూ.201.00
శ్రీ జి.సీతారామిరెడ్డి, గుంటూరు	రూ.200.00
శ్రీమతి చిట్ట కామాక్షి సుందరి, మలక్‌పేట్	రూ.200.00
శ్రీ దేవసేన రాయుడు, వినుకొండ	రూ.200.00
శ్రీ ఎ.వి.రామారావు, విశాఖపట్నం	రూ.200.00
శ్రీమతి అబిమున్నీసా బేగం, విశాఖపట్నం	రూ.200.00
శ్రీఎం. ముత్యం, విశాఖపట్నం	రూ.200.00
శ్రీమతి శ్రీరామ రక్షిత, పెబ్బేరు(ప్రతినెల)	రూ.105.00
శ్రీమతి సాయి రక్షిత, పెబ్బేరు (ప్రతినెల)	రూ.100.00
శ్రీ టి. సత్యనారాయణ, విజయవాడ (ప్రతినెల)	రూ.100.00

అరచేతిలో ఆరోగ్య మార్గాలు

అన్ని రకాల తల,మెదడు సమస్యలకు - అరచేతిలో మార్గాలు



ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! మనలో చాలామంది అనేకరకాల మానసిక ఆందోళనలతో ఆవేదనలతో నలిగిపోతున్నారు. అందుకోసం ఎంతో మంది వైద్యులచుట్టూ తిరుగుతూ ఎన్నో పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఎంతో ఖర్చుపెట్టి మందులు వాడుతూ కూడా ప్రయోజనం పొందలేక నానా అవస్థలు పడుతున్నారు. ఈ సమస్యలకు తగిన సులభ పరిష్కారం మన అరచేతులలోని బొటనవేలులోనే వుంది. చదవండి.

శిరోవ్యాధులైన తలనొప్పి, తలదిమ్ము, తలలో మంటలు, తల మొద్దుబారడం, తలలో రక్తం గడ్డకట్టడం, ఉన్మాదం, భయం, తలవణకడం, తలతిరగడం, మతిమరుపు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా చేతిని నిలువుగా చాచివుంచి రెండవచేతితో మరొకచేతి బొటనవేలును క్రింది నుండి పై వరకు నిదానంగా నొక్కివదులుతూ వుండాలి. ఇలా రెండు నిమిషాలపాటు చేస్తుంటే పైన తెలిపిన అన్నిరకాల శిరోవ్యాధులు అనతి కాలంలోనే ఆశ్చర్యకరంగా ఏ ఔషధం వాడకుండానే అదృశ్యమౌతయ్.

కాలేయ ప్లీహ సమస్యలకు - అరచేతిలో మార్గాలు



కాలేయం అంటే ఆంగ్లంలో లివర్ అంటారు. ఇది సూర్యునికి ప్రతిరూపం. ఈ ఒక్క అవయవం ఆరోగ్యంగా వుంటే మిగిలిన అన్ని అవయవాలు ఏనాటికి రోగగ్రస్తం కాబోవు. మనం తినే పదార్థాలద్వారా, తాగే నీటిద్వారా అనేక విషపదార్థాలు లోనికి ప్రవేశించి కాలేయాన్ని నాశనం చేస్తున్నయ్. కాలేయం చెడిపోవడంవల్ల రక్తపోటు, గుండెపోటు, చర్మరోగాలు, తలతిరగడం, కడుపులో మంట, మధుమేహం, పిత్తాశయంలో రాళ్ళు, కామెర్లు, రక్తహీనతవంటి అనేక సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతయ్. ఈ వ్యాధులు ఉన్నవారు లేనివారు కూడా ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రోజూ రెండుపూటలా అరచేతులలో చూపినచోట సున్నితంగా రెండవచేతి వేలితో రెండునిమిషాల పాటు ఆహారానికి ముందుగా నొక్కివదలాలి. దీనివల్ల మెదడులోని కాలేయభాగం చైతన్యవంతమై కాలేయానికి మెదడు నుండి శక్తిప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి కాలేయం, ప్లీహం ఎన్నటికి రోగగ్రస్తం కాకుండా కాపాడబడుతుంటయ్.

థైరాయిడ్ సమస్యకు - అరచేతిలో తగువైన మార్గాలు

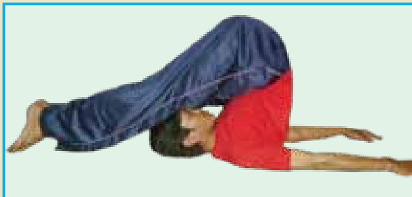


మానవశరీరంలోని కంఠస్థానంలో వుండే చుల్లకగ్రంథినే ఆంగ్లంలో థైరాయిడ్ గ్రంథి అంటారు. ఇది శరీరంలో అత్యంత ప్రధానమైంది. ముఖ్యంగా అతిచల్లని పదార్థాలు అతిగా సేవించేవారికి, మత్తుపదార్థాలు సేవించేవారికి విషరసాయనాలతో కూడిన పదార్థాలను వినియోగించే వారికి ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఇది అతిగా పనిచేయడమో లేక అల్పంగా పనిచేయడమో అనే రెండు విధాల ంగా వుంటుంది. ఈ వ్యాధివల్ల కలిగే అనర్థాలు లెక్కించడానికి, వర్ణించడానికి వీలుకావు. అందువల్ల ప్రతివ్యక్తి ఈ గ్రంథిని కాపాడుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా ఒకచేతిని ఒంకరలేకుండా ముందుకుచాపి, బొటనవేలి క్రిందిభాగాన్ని రెండవచేతితో నొక్కివదలాలి. ఇలా రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు ప్రతిరోజు ఆచరిస్తుంటే థైరాయిడ్ సమస్య క్రమంగా ఖచ్చితంగా పరిష్కారమౌతుంది. లేనివారికి జీవితంలో ఆ సమస్య రాకుండా వుంటుంది.

ఏ వ్యాధులకు - ఏ ఆసనాలు వేయాలో తెలుసుకోండి

తలనొప్పులకు తగిన ఆసనాలు



హలాసనం: వెల్లకిలా పడుకొని రెండు కాళ్ళు కలిపి నెమ్మదిగా పైకెత్తి తలవైపు నేలకు ఆనేలా చూడాలి. ఒక నిమిషమాగి తిరిగి యధాస్థానానికి రావాలి.

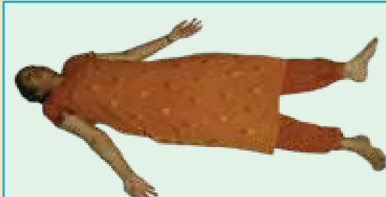


సర్వాంగాసనం: వెల్లకిలా పడుకొని రెండు కాళ్ళను పైకెత్తి శరీరబరువు మెడ భుజాల పైన మాత్రమే ఉంచాలి. ఇలా రెండు నుండి ఐదు నిమిషాలాగి యధాస్థానానికి రావాలి.



శవాసనం : వెల్లకిలా పడుకొని కాళ్ళు చేతులు కొద్దిగా వెడల్పు చేసి శరీరంమొత్తం వదులుగా వుంచి అన్ని మరచిపోయి హాయిగా విశ్రాంతి పొందాలి.

అధిక రక్తపోటుకు అనువైన ఆసనాలు



యోగనిద్ర : వెల్లకిలా పడుకొని కాళ్ళు చేతులు కొద్దిగా వెడల్పు చేసి శరీరంమొత్తం వదులుగా వుంచి అన్ని మరచిపోయి హాయిగా విశ్రాంతి పొందాలి.



వజ్రాసనం : కాళ్ళుచాచి కూర్చొని ఒక్కొక్క కాలును మోకాలువద్దకు మడిచివెనుక వైపు పిరుదులకు ఆనేలా వుంచాలి.వెన్నెముక నిటారుగా వుండేలా ధ్యానభంగిమలో కూర్చో వాలి. ఇది రెండు నుండి ఇరవై నిమిషాల వరకు చేయవచ్చు.



పద్మాసనం : కాళ్ళుచాచి కూర్చోనికుడికా లును మడిచి ఎడమతొడపై వుంచి, ఎడమ కాలును మడిచి కుడి తొడపై వుంచి వెన్నెముక నిటారుగా వుండేలా ధ్యానముద్రలో ఇరువై నిమిషాలపాటు కూర్చోవాలి.

అల్ప రక్తపోటుకు అద్భుతమైన ఆసనాలు



పశ్చిమోత్తానాసనం : వెల్లకిలా రెండు చేతులు వెనకకు చాచి పడుకొని కాళ్ళు దగ్గరగా వుంచి గాలిపీలుస్తూ లేచి కూర్చొని గాలి వదులుతూ తలను మోకాళ్ళకు ఆనించి కాలి బొటనవేళ్ళను చేతులతో పట్టుకొని వుంచి కొద్దిసేపు ఆగాక తిరిగి గాలిపీలుస్తూ యధాస్థానానికి వచ్చి గాలి వదిలిపెట్టాలి.



సర్వాంగాసనం : వెల్లకిలా పడుకొని రెండు కాళ్ళను పైకెత్తి శరీరబరువు మెడ భుజాల పైన మాత్రమే ఉంచాలి. ఇలా రెండు నుండి ఐదు నిమిషాలాగి యధాస్థానానికి రావాలి.



సిద్ధాసనం : కాళ్ళుచాచి కూర్చోని కుడి కాలు మడమను గుదస్థానానికి దగ్గరగా ఆనించి,ఎడమకాలు మడమను కుడికాలు మడమపైన సమానంగా వచ్చేలా, వృషణాలకు తాకీతాకనట్లు వుంచాలి. చేతులు ధ్యాన భంగి మలో వుంచి నిటారుగా కళ్ళు మూసు కొని కూర్చోవాలి. ఇలా రెండునుండి నాలుగు నిమిషాలు చేయాలి.

కప్ప ఆవుపాలలో ఒక నిమ్మపండు రసం కలిపి తాగుతుంటే
స్త్రీల మూత్రబంధం, మేహరోగాలు మటుమాయం

బాధ్యతలు, బాదరబందీలు లేని భారతదేశభక్తులకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద భిక్షువుల శిక్షణా శిబిరం

❁ వేదిక : తరువాత ప్రకటించబడుతుంది, ❁ శిక్షణా కాలం : 3 రోజులు ❁ శిక్షణా సమయం : ఉ॥5గం॥ నుండి రా॥10గం॥

అర్హతలు

◆ గృహబాధ్యతల నుండి విముక్తులైనవారు, ఏ గృహబాధ్యతలు లేనివారు, పదవీ విరమణ పొందినవారు, బ్రహ్మచారులు, బ్రహ్మచారిణిలు, సన్యాసాశ్రమం స్వీకరించినవారు, భారతదేశ సంస్కృతిపట్ల గౌరవాభిమానాలు కలిగినవారు ఎవరైనా అర్హులే. ◆ కుల, మత, వర్ణ,వర్గ,ప్రాంత భేదంలేకుండా భారతీయులందరినీ ఒకే భారతకులంగా, ఒకే భారత మతంగా భావించగలవారే అర్హులు. ◆ వేషాడంబరం లేకుండా సాధారణ దుస్తులు ధరించి, ఆవేశం, ఆందోళనా లేని పరిశుద్ధ మనస్కులై, ఓర్పుగా నేర్పుగా ఎల్లవేళలా చిరునవ్వులు చిందించే మోముతో ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని మారుమూల కుగ్రామాలకు సైతం అందించాలనే తపన, ఆరాటం, దక్షతగలవారు మాత్రమే అర్హులు. ◆ ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని చక్కని శైలిలో ప్రియమైన భాషణతో వినసొంపుగా ప్రజలకు వివరించగల వాక్చాతుర్యంగల వారు మాత్రమే అర్హులు

బాధ్యతలు

◆ శిక్షణా శిబిరంలో నేర్చుకున్న అంశాలను సులభశైలిలో మీ పరిసరప్రాంతాలలోని గ్రామీణులకు రైతులకు పట్టణ ప్రజలకు ప్రతిరోజూ ఏదోఒకచోట ఆయుర్వేద కుటుంబ శిబిరాలు నిర్వహించాలి. ◆ అడుగంటిన భారతీయ సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను వాటితో మమేకమై వున్న ఆరోగ్య రహస్యాలను అందరికి బోధిస్తూ, ఆంగ్ల గృహాలుగా మారిన ఇండ్లను తిరిగి భారతీయ గృహాలుగా మార్చడానికి ప్రయత్నించాలి. ◆ ప్రజలనుండి ఆహారపానీయాలు తప్ప మరేవిధమైన ధనరూప, వస్తురూప బహుమానాలను ఆశించకుండా సాక్షాత్తు అపరధన్వంతరి ప్రతిరూపమైన ఆచార్యులుగా ఉండి మీరే ప్రజలకు ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని, ఆయువును పంచిపెట్టగల ఉన్నత హృదయులుగా ప్రవర్తించాలి.

శిక్షణాంశాలు

1) ఆయుర్వేద పుట్టుపూర్వోత్తరాలు, 2) భారతీయ మహర్షులపరిశోధనల ఫలితాంశాలు, 3)భరతఖండ ఔన్నత్యం, 4)జీవితంలోని ప్రతిఅంశంలో కలసిఉన్న ఆయుర్వేదజీవన విజ్ఞానరహస్యాలు, 5)ఏవ్యాధి పుట్టకుండా నిరోగులుగా జీవించగలిగే స్వస్థవృత్తం, 6)పిల్లల పెంపకం, 7)వృద్ధుల సంరక్షణ, 8)సేంద్రియవ్యవసాయం, 9)గ్రామీణ బృందావననిర్మాణం, 10)నిత్యావసర వస్తువుల పదార్థాల తయారీవిధానాలు, 11)అందుబాటులో వుండే మొక్కల చెట్ల ఉపయోగాలు, 12)ఆసన,వ్యాయామ,ప్రాణాయామాలతో కూడిన యోగాభ్యాసాలు, సకలరోగ సంహారశక్తిగల ముద్రావిజ్ఞానం మొదలైన ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనానికి సంబంధించిన అంశాల పై శిక్షణ.

దరఖాస్తు ఎలా చేయాలి

పైన తెలిపిన అర్హతలను, బాధ్యతలను అనేకసార్లు చదివి ఆయుర్వేద భారతనిర్మాణంలో పాలుపంచుకో గలమనే విశ్వాసం, పట్టుదల, మీలో కలిగితే అన్ని నియమనిబంధనలకు కట్టుబడి పనిచేస్తామని హామీపత్రం వ్రాస్తూ, దాంతోపాటు మీ వయసు, ఆరోగ్యపరిస్థితి, ఆర్థికపరిస్థితి, గత అనుభవాలు, సామాజిక హోదాలు, ఆయా రంగాలలో మీకుగల నైపుణ్యాలు మొదలైన వివరాలతో ఇటీవల తీసిన మీ ఫోటోను, మీ ఫోన్ నంబర్లతోసహా చిరునామాలను స్పష్టంగా ఒకతెల్ల కాగితంపై వ్రాసి క్రింది చిరునామాకు 20-05-2011 లోపుగా పంపగలరు. తొలివిడతలో ముందుగా దరఖాస్తుచేసిన 100 మందికి మాత్రమే అవకాశం.

రాష్ట్రవ్యాపితంగా దేవాలయాలలో అర్చకులుగా పనిచేసే

పూజారులకు ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరం

❁ వేదిక : తరువాత ప్రకటించబడుతుంది, ❁ శిక్షణా కాలం : 3 రోజులు ❁ శిక్షణా సమయం : ఉ॥5గం॥ నుండి రా॥10గం॥

గౌరవనీయులైన పూజారులారా! దేవాలయస్థాపన, ప్రాంగణంలో నాటే చెట్లు, తీర్థ ప్రసాదాలతో కూడిన పూజావిధి అగ్నిహోత్రం మొదలైనవన్నీ ఆయుర్వేద విజ్ఞానంతో ముడిపడి ఉన్నవే. దేవాలయ ప్రాంగణంలో నాటే తులసి, మారేడు, రావి, వేప, జమ్మి,మర్రి,జువ్వి, మేడి, కదంబం, పొన్నవంటి ఓషధుల శక్తితో అగ్నిహోత్రప్రక్రియతో భక్తులను నిరోగులుగా తీర్చిదిద్దగల ఆయుర్వేద మార్గాలను నేర్చుకొని మీరంతా సాక్షాత్తు ఆ భగవంతుని ప్రతిరూపాలుగా ప్రజాహృదయాల్లో నిలిచిపోయే విధంగా తద్వారా భారతీయ స్వధర్మ సంరక్షణ జరిగేవిధంగా ఈ శిబిరంలో మీకు శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

పైన తెలిపిన విధంగా దరఖాస్తు చేసే విధానాలను చదివి ఆ ప్రకారమే మీరు కూడా వెంటనే ది.20-05-2011 లోపుగా మీ దరఖాస్తులను పంపించండి.

దరఖాస్తులు పంపవలసిన చిరునామ : అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ 500 033, ఫోన్ : 040-23547132

దువ్వెనచెట్టు వేళ్ల కషాయం పూటకు కప్పు తాగుతుంటే మూత్రం బొట్టుబొట్టు పడటం తగ్గుతుంది

ఉచిత - ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
07-05-2011 శనివారం సా॥4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	బి.హెచ్.ఇ.ఎల్, హైదరాబాద్ 4 P.M to 8 P.M	బి.హెచ్.ఇ.ఎల్, ఎం.ఐ.జి, ఫేజ్-1 శ్రీ వాణి విద్యానికేతన్ హైస్కూల్ ముందున్న ఆర్.టి.సి బస్‌స్టాండ్ ఖాళీ ప్రదేశం	శ్రీ విరాట్ సేవా సమితి	శ్రీ ఎన్.సుబ్బారావు-9032597284 శ్రీ వెంకటరెడ్డి-9866001484
14-05-2011 శనివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు	వేల్పూరు తణుకు మండలం, ప.గో.జిల్లా	శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి గుడి ప్రాంగణం	శ్రీ వెంకటేశ్వర ఆలయ కమిటి	శ్రీమతి చిత్తూరి సునంద 9985109999
19-06-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	ధర్మవరం, అనంతపురం జిల్లా 9 A.M to 4 P.M	బి.ఎస్.ఆర్ హైస్కూల్ వరలక్ష్మి టాకీస్ రోడ్, ధర్మవరం	ఆయుర్మాత విగ్రహావిష్కరణ	శ్రీ వి.నారాయణస్వామి-9491507528 శ్రీమతి వి.శారద-9885416028 శ్రీ బాలం రాము - 9052881332
17-07-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	నెల్లూరుపట్టణం 9 A.M to 4 P.M	టౌన్‌హాల్, ట్రంక్‌రోడ్, నెల్లూరు	న్యూలైఫ్ ఫౌండేషన్	బొల్లినేని సాయిప్రసాద్-9885522863 బి.వి.కె.రెడ్డి-9441004485

ఆయుర్వేద అనుభవాల షూటింగ్

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
01-05-2011 ఆదివారం ఉ॥7 గం॥ - సా॥6 గం॥ వరకు	వరంగల్ 7 A.M to 6 P.M	భద్రకాళి గుడిలోపల వెనుక వైపు గార్డెన్‌లో	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం వరంగల్ శాఖ	శ్రీ రమేష్ గురూజీ - 9849010403
7,8-05-2011 శని,ఆదివారాలు ఉ॥8 గం॥ - సా॥6 గం॥ వరకు	అనంతపురం 8 A.M to 6 P.M	మేడ రామయ్య మాన్షన్ సుభాష్‌రోడ్	మేడ నాగరాజు, అనురాధ	శ్రీ రమేష్ - 9866654871 మేడ అనురాధ - 9848849690
9-05-2011 సోమవారం ఉ॥7 గం॥ - సా॥6 గం॥ వరకు	ధర్మవరం అనంతపురం జిల్లా	బి.ఎస్.ఆర్ హైస్కూల్ వరలక్ష్మీ టాకీస్ రోడ్,	ఆయుర్మాత ఔషధనిలయం	శ్రీ వి.నారాయణస్వామి 9491507528 శ్రీమతి వి.శారద-9885416028
15-05-2011 ఆదివారం ఉ॥7 గం॥ - సా॥6 గం॥ వరకు	విజయవాడ కృష్ణాజిల్లా	వీరమాచనేని సిద్ధార్థ పబ్లిక్ స్కూల్, మొగల్‌రాజపురం	నాగసాయి హెర్బల్స్	శ్రీ వెంకటేశ్వరరావు 9246473248 శ్రీమతి ఆర్.విజయలక్ష్మి-9290435345
21-05-2011 శనివారం ఉ॥7 గం॥ - మ॥1గం॥ వరకు	రాజోలు ప.గో.జిల్లా	వీరభానుపుర మందిరం, సాయిబాబాగుడి ఎదురు	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం రాజోలు శాఖ	శ్రీ కానూరి నాయుడు 9441094322
21-05-2011 శనివారం మ॥2 గం॥ - సా॥6 గం॥ వరకు	పాలకొల్లు, శృంగవృక్షం ప.గో.జిల్లా	-	ధన్వంతరి ఆయుర్వేద నిలయం	శ్రీ వై.ఎస్.ఆర్.గోపాలకృష్ణ 9441751076
22-05-2011 ఆదివారం ఉ॥7 గం॥ - సా॥6 గం॥ వరకు	భీమవరం ప.గో.జిల్లా	భారతమాత ఆయుర్వేద నిలయం, చేనేత వస్త్రాలయం మేడపైన, మావుళ్ళమ్మ అమ్మవారి గుడి ఎదురుగా		శ్రీమతి పద్మ - 9440284414 శ్రీ రూపేష్ - 9440497686
29-05-2011 ఆదివారం ఉ॥7 గం॥ - సా॥6 గం॥ వరకు	గుంటూరు 7 A.M to 6 P.M	మోహన రంగనాయకస్వామి దేవాలయం, జిల్ల గ్రంధా లయం ఎదురు,అరండల్‌పేట్	కుసుమ ఆయుర్వేద నిలయం	శ్రీమతి కుసుమ-9691341250 శ్రీ శివప్రసాద్-9848651691
05-06-2011 ఆదివారం ఉ॥7 గం॥ - సా॥6 గం॥ వరకు	మచిలీపట్నం కృష్ణాజిల్లా	ప్రకృతి జీవన విధానం, 11/135 చమ్మనగిరిపేట, మున్సిపల్ ఆఫీస్ ప్రక్క రోడ్, మచిలీపట్నం		శ్రీ నాగపోతరావు -9885133068

రోజూ ఒక దేశవాళీ గులాబీ పూవు రేకులను
నమిలి తింటుంటే నిత్యం సుఖ విరేచనం

పత్రికావర్గం

జనరల్‌మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లిఖార్జున్,
ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు

సంహసంపాదకులు
డా॥కె.విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥వసంతరాయలు, B.A.M.S,
డా॥ఎన్.రాజశేఖర్ N.D.,
డా॥యస్.సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

వైద్యసలహాదారులు
డా॥భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥పి.అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్‌టెంట్ శ్రీ కె.రఘురామరాజు

పి.ఆర్.ఓ : శ్రీమతి కవిత,8790983698
సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ : జి. భాస్కర్
ఫోన్ : 9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 15 - సంచిక 2 - మే, 2011 - పేజీలు 36 - రూ.15/-






ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081 - 040-42408568

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,**
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S**

డా॥ నరసింహారెడ్డి, , M.B.B.S. G.C.A.M.,
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరెక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం.వామనరెడ్డి, B.A., B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి.రమణ, I.A.S
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు స్యూకన్‌స్ట్రక్షనన్స్
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి.గౌరీశంకర్,
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీచావలి రామకృష్ణరావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ఎన్.బి.సుదర్శనాచార్య, M.A:Phd.,

డిజైనర్ : **గుడి మహేష్**

ఇంగ్లీషు వ్యామోహమే - ఇండియాకు వినాశనం

ఇంగ్లీషు జాతి ఏ దుర్ముహూర్తాన ఈ పవిత్ర భారతభూమిపై కాలుమోపిందో ఆ క్షణం నుండే భారతజాతికి దర్దశ ప్రారంభమైంది. దాదాపు రెండువందల ఏండ్లపాటు విదేశీ భానిసత్వంలో మగ్గిన భరతభూమి స్వాతంత్ర్యం తరువాత తన విజ్ఞాన పునాదుల పైన నిలబడలేక పోయింది. ఎందుకంటే అప్పటకే ఇంగ్లీషు విషం విద్యరూపంలో, వైద్యరూపంలో మత సంప్రదాయాలరూపంలో భరతఖండమంతా పాకిపోయింది. దేశంలోని మేధావి వర్గం, ధనికవర్గం స్వాతంత్ర్యం నాటికే ఆంగ్ల జీవనవిధానానికి అల వాటుపడిపోయారు. ఈ పెద్దలను చూసిన సామాన్య ప్రజలు కూడా క్రమక్రమంగా ఆంగ్లేయ విశృంఖల విషపూరిత జీవనవిధానాల ను అనుసరించడం మొదలు పెట్టారు.

దానికితోడు నాటి దేశపాలకులకు దేశీయ విజ్ఞాన శాస్త్రాలపట్ల, భారతజాతి గతవైభవంపట్ల సంపూర్ణ అవగాహన లేకపోవడంవల్ల వారు కూడా ఇంగ్లీషు విద్యను, ఇంగ్లీషు వైద్యాన్ని, ఇంగ్లీషు జీవనవిధానాన్ని తమశక్తివంచన లేకుండా ప్రజలకు చేరువచేశారు. అందువల్ల ఇంగ్లీషు వారి పాలనలో కొన ఊపిరితోవున్న భారతీయవిజ్ఞానం స్వదేశీయపాలనలో పూర్తిగా అడుగంటిపోయింది.

ఎన్నో వేల శతాబ్దాల ఘనచరిత్రతో తన సజీవ సంస్కృతిని చెక్కుచెదరకుండా కాపాడుకుంటూ వచ్చిన భారతభూమి, స్వాతంత్ర్యం తరువాత ఈ ఆరు దశాబ్దాలలో తన అమృత స్వరూపాన్ని పూర్తిగా పోగొట్టుకొని ఇంగ్లీషు విషస్వరూపానికి ప్రతిరూపంగా మారి పోయింది. ఈ దేశం గతంలో సాధించిన అనంతమైన విజ్ఞాన పురోగతి గురించిగాని, ఎన్నోసార్లు ఆవిష్కరింపబడిన స్వర్ణయుగాల గురించిగాని, తెలియని భారతీయులంతా, "ఇంగ్లీషువారి దయవల్లనే మనమంతా నాగరీకులయ్యాం" అనే భ్రాంతికి గురై కాలగమనంలో కాలకూట విషంకన్నా ప్రమాధకరమైన ఇంగ్లీషు వికృత విధానాలను తమసొంతం చేసుకొన్నారు.

కరుణకు, జాలికి, మమతకు, మమకారానికి ఆరోగ్యానికి, ఆనందానికి ఆలవాలమైన భరతభూమి ఇంగ్లీషు విషంతో అసూయా ద్వేషాలతో కుట్రలు, కుతంత్రాలతో అనారోగ్య ఆందోళనలతో అథఃపతనమయ్యే స్థితికి దిగజారిపోయింది. "ధర్మానికి ఓటమి లేదు" అనే సత్యం ప్రకారం ఈనాడు యావత్ ప్రపంచ దేశాలన్నీ సనాతన భారతీయ ధర్మ ఔన్నత్యాన్ని తమ పరిశోధనల ద్వారా తెలుసుకొని దాన్ని తమ సొంతం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నాలు ముమ్మరంగా ప్రారంభించినా కూడా భారతీయులలో మాత్రం ఇంకా ఆశించినంత చలనం కలగడంలేదు. ఇప్పటికైనా భారతీయులు తమను ఆవరించి వున్న విదేశీ విషపుపొరలను ఛేధించుకొని స్వదేశీ ఆరోగ్య ధర్మాలవైపు సమరోన్ముఖులై సాగవలసిందిగా దిశానిర్దేశం చేస్తూ.........................

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాతపూర్వక అనుమతిని తీసుకొని, ఆహారనియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైదరాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను. - ఎడిటర్ పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

గ్లాసు మజ్జిగలో అరచెంచా వాము కలిపి
తాగుతుంటే గడ్డగట్టిన కఫం కరుగుతుంది

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం



మన మాసపత్రిక చదువుతూ, మన టీ.వి.కార్యక్రమాలు చూస్తూ ఉన్న అభిమానులంతా ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేర డానికి అర్హులే. ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞాన ప్రచారాని కి ఎదురయ్యే అవరోధాలను ఎదిరించడానికి, ఎవరిప్రాంతాలలో వారు ఈ విజ్ఞా నాన్ని ఇంటింటికి వ్యాపింపచేయడానికి ఒకేకుటుంబంగా మనమం దరం మమేకం కావలసిన చారిత్రక అవసరం ఏర్పడింది.

ఆయుర్వేదంపట్ల, ఆ విజ్ఞాన ప్రచారానికి అంకితమైన ఏల్చూరి గారి పట్ల ఆదరాభిమానాలు గల అభిమానులంతా ఆలస్యం చేయకుండా కుటుంబసభ్యులందరి వివరాలతో కూడిన మీ చిరునామాలను పోస్ట్ కార్డుపైన వ్రాసి పంపి ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేరండి.

ఇలా చేరిన సభ్యుల సెల్‌ఫోన్ నంబర్లకు వారంవారం మెసేజ్ రూపంలో ఆరోగ్యసూత్రాలు పంపడం , మీ ప్రాంతంలో నిర్వహించే శిబిర వివరాలు కూడా మీకు తెలియజేయడం జరుగుతుంది.

ఈ విధంగా సభ్యులందరి ఆరోగ్యరక్షణ కోసం సభ్యత్వ రుసుము లేకుండా ఏర్పరచిన ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో వెంటనే సభ్యులుగా చేరండి.............. ఏల్చూరి

☞ సభ్యత్వపత్రాన్ని జిరాక్స్ చేసి పూరించి క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు మీతోపాటు మీ ప్రాంతంలోని అభిమానులందరి చిరునామాలను కూడా మీ చిరునామాతో జతపరచి పంపగలరు.

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం
సభ్యత్వ పత్రం

తేది:............

1. ఇంటి యజమాని పేరు : ....
2. వృత్తి : ....వయస్సు..............
3. భార్య/భర్త పేరు : ....వయస్సు............
4. పిల్లల వివరాలు : ....
5. వృద్ధుల వివరాలు : ....
6. ఆశయాలు : ....
7. పూర్తి చిరునామ : ....

....

..............................సెల్: ....

ఇష్టపూర్వకంగా కుటుంబసభ్యులందరం ఈ "ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం"లో సభ్యులుగా చేరుతున్నాం.

యజమాని సంతకం ....

లేఖలు పంపవలసిన చిరునామ :

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, ప్లాట్‌నం.17, రోడ్.నం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లిహిల్స్, హైదరాబాద్-500033, ఫోన్ :040-23547132



ఏ వ్యాధికి ఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేస్తే ఆ వ్యాధుల నుండి పూర్తిగా బయటపడవచ్చో తెలుసుకోండి!

ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! గత ఏప్రియల్‌మాసపత్రికలో సంపూర్ణ ఆరోగ్య సాధనకోసం కుటుంబ సభ్యులంతా ఏ ఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రాన్ని ఏవిధంగా చేయాలో వివరంగా చెప్పకున్నాం. ఇప్పడు ప్రత్యేకంగా ఒక్కొక్క దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు ఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలో చెప్పకోబోతున్నాం. ఏదో ప్రాశారులే అని అశ్రద్ధచేయకుండా ఈ అగ్నిహోత్ర విధిలోని శాస్త్రీయతను అర్థం చేసుకొని మీ అనుభవం ద్వారా బు-ఋజువు చేసుకొని ఆ తరువాత ప్రచారం ప్రారంభించండి. ఖర్చులేకుండా సులభంగా మన ప్రాంతాలలో దొరికే మొక్కలలో పూటకూటికి గతిలేని నిరుపేదలు కూడా దీర్ఘకాలిక రోగాలనుండి ఎలా బయటపడవచ్చో వారికి నేర్పండి. మానవసేవే మాధవసేవ.

మధుమేహ పిశాచిని ఏ మూలికా యజ్ఞంతో - నిర్మూలించగలం

ఈనాడు ప్రపంచంలో మధుమేహరోగులు అధికంగా ఉన్న దేశాలలో భారతదేశం అగ్రదేశంగాను, అలాగే మన రాష్ట్రరాజధాని హైదరాబాద్ అగ్రనగరంగాను తయారైనయ్. నూరేళ్ళవరకు రోగమంటే ఏమిటో తెలియని ప్రాచీన భారతీయులు నివశించిన ఈ పవిత్ర భారత ధరిత్రి తన స్వధర్మాన్ని విడనాడి విదేశీ విష వికృత దురాచారాలను అనుసరించటంవల్లే ఈ మానవ వినాశకర మధుమేహం ఇంతగా ప్రబలిపోయిందని మా ప్రియపాఠకులు తెలుసుకొని తీరాలి.

ప్రతి ఇంటిలో అడుగడుగునా ఆవరించి వున్న ఇంగ్లీషు వస్తువులను పదార్థాలను పూర్తిగా నిషేధించి మీకు మీరే మీకవసరమైన నిత్యావసర పదార్థాలను తయారుచేసుకొని ఇంటిలోని విషాన్ని బహిష్కరించిన తరువాత ఒంటిలోని మధుమేహ విషాన్ని మారణహోమం చేయడంకోసం ఏ ఏ మూలికలను ఉపయోగించాలో వివరంగా చెప్పబోతున్నాం. చదివి వెంటనే ఆచరణలో పెట్టండి.





ఏ మూలికలు - మధుమేహాన్ని నాశనం చేస్తయ్?

1.ఎర్రగలిజేరుసమూలం,2)తెల్లగలిజేరుసమూలం,3)కసివిందసమూలం, 4) కానుగ చెట్టు ఆకులు,పూలు,గింజలు,కొమ్మల కాడలు, 5) కృష్ణతులసి సమూలం, 6)తంగేడుసమూలం, 7)తిప్పతీగ సమూలం, 8) నేరేడు చెట్టు ఆకులు, కొమ్మలు, పండ్లు, 9)కొండపిండిసమూలం, 10) మర్రిఆకులు, కొమ్మలు, ఊడలు, పండ్లు 11) మామిడి ఆకులు, పూలు,కొమ్మలు, 12) మేడి ఆకులు సన్నని కొమ్మలు, పండ్లు 13) లవంగాలు, 14)వేపాకులు, పండ్లు, పూలు,సన్నకొమ్మలు, జిగురు, 15)పొడపత్రి, 16)కాకరచెట్టుసమూలం, 17)జామాకులు, కొమ్మలు, 18) నేల ఉసిరి, 19)నేలతాడి, 20)ఉత్తరేణిసమూలం, 21) నేలవేము, 22)అశ్వగంధ, 23) మారేడు ఆకులు,పండ్లగుజ్జు, 24)కరక్కాయలు, 25)తానికాయలు, 26) ఉసిరి కకాయలు, 27)కుక్కపొగాకు సమూలం, 28)కుక్కతులసి సమూలం, 29) సీతాఫలం ఆకులు, 30)కాగితంపూలచెట్టు ఆకులు,31)పసుపు, 32)అవిశగింజలు,





33)నీలిచెట్టు సమూలం, 34)చిన్నపల్లేరు సమూలం, 35)పెద్దపల్లేరు సమూలం, 36)బల సమూలం, 37)అతిబలసమూలం, 38) ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు, 39)చింతగింజలపప్పు, 40)శొంఠి, 41)గంగరావి ఆకులు, కాడలు,పూలు, 42)నీరుగొబ్బిసమూలం, 43)దూలగొండి వేళ్ళు, 44) కొడిశపాలచెక్క, 45)ఉలిమిరిపట్ట, 46)నాగకేశరాలు, 47)ముల్లంగి గడ్డలముక్కలు, 48)రెడ్డివారి నానుబాలు సమూలం, 49)మోదుగ ఆకులు, పూలు,కాడలు, 50)దూసరితీగ సమూలం,51) ఆముదంచెట్టు సమూలం, 52)శతావరి, 53) తుంగగడ్డలు, 54)వట్టివేళ్ళు, 55)యాలకులు, 56)దర్భగడ్డి, 57)గరికసమూలం,58)పత్తిగింజలు ఆకులు, కాడలు, 59)వాకుడుసమూలం, 60) అతిమధురం మొదలైనవి.

ఎన్ని మూలికలు సేకరించాలి?

పైన తెలిపిన అరవై రకాల ఔషధుల్లో కనీసం ముప్పైలేదా ఇరవై రకాల మూలికలను సేకరించి చిన్నముక్కలుగా కొట్టి ఆరబెట్టి ఎండినతరువాత కత్తితో అతిసన్నని చిన్నని ముక్కలుగా కొట్టి ఆ మొత్తం మిశ్రమంలో మరువం, ధవనం, పచ్చకర్పూరం, పుష్కరమూలం, ఆకుపత్రి మొదలైన సుగంధ ద్రవ్యాలను కూడా కలిపి ఒక శుభ్రమైన పాత్రలో నిలువచేసు కోవాలి.

మధుమేహరోగులు - అగ్నిహోత్రం ఎలాచేయాలి?

ప్రతిరోజు సూర్యోదయానికి సూర్యాస్తమయానికి పావుగంట ముందుగా ఈ కార్యక్రమం జరగాలి. మధుమేహపీడితులు అగ్నిహోత్రపాత్రలో ఆవుపిడకలువేసి కర్పూరం వేసి వెలిగించి ఆ పిడకలు నిప్పుగా మారేవరకు ఆరుబయట గాలిలో వుంచి ఆతరువాత మధ్యగదిలో అగ్నిహోత్ర పాత్రను వుంచి దాని ముందు తూర్పువైపు ముఖముండేటట్లుగా కూర్చోవాలి. పైన తెలిపి విధంగా తయారుచేసుకున్న మూలికల చూర్ణాన్ని కొద్దికొద్దిగా నిప్పుల పైన వేస్తూ ఆ వెంటనే ఆవునేతిని కూడా వేస్తుండాలి.

ఇలా చేయడంవల్ల మూలికలలోని ఔషధశక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తితో కలసి గదినిండా నిండిపోతుంది. అప్పుడు వ్యాధిపీడితులు ఆ అగ్నిహోత్ర ధూపాన్ని ఆఘ్రాణిస్తూ కళ్ళుమూసుకొని మనోనేత్రంతో తమ ఇష్ట దైవాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకొని ఆ రూపాన్ని చూస్తూ ధ్యానం చేయాలి.

మధుమేహ ధ్యానం - ఎలాచేయాలి?

పైనతెలిపినట్లు మూలికల ధూపాన్ని సహజంగా పీలుస్తూ నిశ్చలంగా కన్నులు మూసుకొని ఈ క్రింది విధంగా ధ్యానం చేయాలి.

"నేను ఆరోగ్యవంతమైన ఆత్మను ఓం...ఓం...ఓం
నేను అనామయాత్మను ఓం...ఓం...ఓం
ఆరోగ్యానికి ప్రతిరూపమే నేను ఓం...ఓం...ఓం
ఏ వ్యాధి నన్ను బాధించజాలదు ఓం...ఓం...ఓం
మధుమేహం నన్నేమి చేయలేదు ఓం...ఓం...ఓం
నేనే మధుమేహాన్ని మట్టు పెట్టగలను ఓం...ఓం...ఓం
ఓ మధుమేహమా పారిపో ఓం...ఓం...ఓం

ఈ విధంగా పదిపదిహేను నిమిషాలపాటు ధ్యానం చేస్తూ మూలికా ధూపాన్ని లోనికిపీలుస్తూ వుంటే కేవలం ఒకటి లేదా రెండు వారాలలోనే అనూహ్యమైన మార్పు కనిపిస్తుంది.

అన్నం ఎలా తింటే ఆరోగ్యం కలుగుతుందో తెలియక పోవడంవల్లే - రోగాలు పుడుతుంటాయ్

ఈ సృష్టిలో ముందుగా పంచమహాభూతాలైన ఆకాశం వాయువు, అగ్ని, జలము, భూమి ఇవి పుట్టిన తరువాతే వాటికలయికతో ఏర్పడిన జీవశక్తివల్ల ఆహారం తయారైంది. ఆ ఆహారం నుండి మానవులతో సహా సకలజీవులు ఉత్పన్నమయ్యాయి. ఆ విధంగా ఆహారం నుండి పుట్టిన మానవుడు ఆహార సేవనలో చేసే పొరపాట్లవల్ల నానా రోగాలను కొని తెచ్చుకొని నాశనమౌతుంటాడు. అంటే మానవ సృష్టికి మూలమైన ఆహారమే అకాలసేవనవల్ల ఆ మానవుణ్ణి అంతం చేస్తుందని మా ప్రియమైన పాఠకులు తెలుసుకొని క్రింద సూచించే ఆహార నియమాలను తూచా తప్పకుండా పాటిస్తూ సదా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా సుఖ సంతోషాలతో జీవించాలని అంతరంగంతో ఆశీర్వదిస్తున్నాం.

భోజనం వేళలు - ఎలా వుండాలి?

పగటి భోజననియామాలు : అన్నం పరబ్రహ్మస్వరూపం కాబట్టి నిష్టతో భుజించాలి. రోజుకు రెండు సార్లు మాత్రమే భోజనం చేయాలి. ఉదయం ఇంట్లోని పిల్లలు, పెద్దలు, 9గం॥కు బయటకు వెళ్తారు కాబట్టి వెళ్లేముందే మొదటి భోజనాన్ని ముగించి వెళ్ళాలి. దీనివల్ల శరీరంలో ధాతునిర్మాణం సక్రమంగా జరుగుతుంది.



ఇంట్లోనే వుండేవారు, జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు, ఆకలి మందగించినవారు రోజు తమ మొదటి భోజనాన్ని 9గం॥కు చేయలేకపోయినా కచ్చితంగా మధ్యాహ్నం 12గం॥లోపు మాత్రమే పూర్తి చేయాలి. 12గం॥దాటిన తరువాత భోజనం చేసే వారికి శరీరంలో ధాతునిర్మాణం లోపించి క్రమంగా బలం క్షీణించిపోతుంది.

రాత్రి భోజననియామాలు : అదేవిధంగా రాత్రి భోజనం ఎట్టిపరిస్థితుల్లో 8గం॥లోపుగా మాత్రమే పూర్తిచేయాలి. ఇలా చేయగలిగితేనే ఆ ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై తెల్లవారే లేవగానే ఏ ప్రయత్నము చేయకుండానే హాయిగా సుఖవిరేచనమౌతుంది. భుజించిన ఆహారం బాగా వంటబట్టి ధాతునిర్మాణం సక్రమంగా జరిగి వాతపిత్తకఫాలు సమంగావుండి ఆరోగ్యం కాపాడబడుతుంది.

అలాకాకుండా రాత్రి 8గం॥దాటిన తరువాత ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తుంటే ఆ భోజన పదార్థమంతా మురిగిపోయి కుళ్ళిపోయి అజీర్ణం అగ్నిమాంద్యం మలబద్ధకం ఆమవాతం వంటి అనేక వ్యాధులను సృష్టించి జీవితాన్ని నరకప్రాయం చేస్తుంది.

ఆహార నియమాలు పాటించడంవల్లే మనపూర్వీకులకు - వ్యాధులు లేనేలేవు

పైన తెలిపిన ఆయుర్వేద మహర్షుల అమృత వాక్కులను పాటించిన మన ప్రచీన భారతీయులు నిండు నూరేళ్ల వరకు వ్యాధి అంటే ఏమిటో తెలియకుండా ఆనందంగా జీవించగలిగారు. జీవిత కాలమంతా వైద్యుల వద్దకు వెళ్ళే అవసరం లేకుండా ఏ మందులు మాకులు వాడ పని లేకుండా ఆఖరి శ్వాసవరకు కళ్ళు పోకుండా, కాళ్ళుపోకుండా, మనసు కృంగకుండా సంపూర్ణ జీవనమాధ్యుర్యాన్ని సంతృప్తిగా పొందగలిగారు. తామే కష్టపడి పండించుకొన్న ఆహారపదార్థాలను పెద్దలు సూచించిన అనువైన కాలంలో భుజించడంవల్ల వారి శరీరంలో సప్తధాతువులు త్రిదోషాలైన వాతపిత్త కఫాలు ఎల్లవేళలా సమంగా ప్రవర్తిస్తూ వారికి సుదీర్ఘమైన ఆయురారోగ్యాలను అందించింది.

ప్రచీనులైనా ఆధునికులైన స్థిర సంకల్పంతో ప్రయత్నించగలిగితే సకాలంలో భుజించడం ఏ మాత్రము కష్టం కాదు.



మెంతులను నీటితో మెత్తగానూరి పైన రాస్తుంటే అరికాళ్ల మంటలు అదృశ్యం

నేటి ఆధునిక ప్రజల అకాల భోజనం అన్నిరోగాలకు పయనం



మన దేశంలోకి ఆంగ్లేయులు ప్రవేశించిన తరువాత వారి అలవాట్లను చూసి మనవాళ్ళుకూడా ఉదయం పూట అల్పాహారం అనబడే టిఫిన్లు చేయడం, మధ్యాహ్నం కాలంమీరిన తరువాత రెండు లేక మూడుగంటలకు పగటి భోజనం చేయడం, అది జీర్ణమై మరలా ఆకలి పుట్టేటప్పటికి ఆలస్యమై రాత్రి కూడా పది లేక పదకొండు గంటలకు భుజించడంవంటి దురలవాట్లకు గురైనారు. ఈ ఒక దురలవాటే వారి నూరేళ్ళ జీవన మాధుర్యాన్ని మంటగలుపుతుందని, ఈ దురలవాటువల్లే ఆరోగ్యంగా వున్న శరీరంలో రక్తపోటు, గుండెపోటు, పక్షవాతం, చర్మరోగాలు, మధుమేహం, రక్తహీనత, అతి స్థౌల్యం వంటి వికృత వ్యాధులు పుట్టి తమ బ్రతుకులను తామే చేజేతులా బలిచేసుకుంటున్నామని తెలుసుకులేకపోతున్నారు.

అంతేకాక ఇంతటి వినాశనం కలిగించే ఈ దురలవాటు గొప్ప నాగరికత అని ముసుగు తగిలించి పిల్లలు, పెద్దలు ఆబాలగోపాలం అనారోగ్య దౌర్భాగ్యంతో అల మటించిపోతున్నారు. మా ప్రియమైన కుటుంబ సభ్యులంతా ఈ సంపూర్ణ వివరణల ను శ్రద్ధగా చదివి, పాటించి ఆరోగ్యాన్ని పొంది మన సోదరీ సోదరులందరికి ఆహార నిబంధనలు తెలియచేయాలని సూచిస్తున్నాం.

సంప్రదించే వారికి సూచనలు

అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు

ఉదయం 4గం॥ నుండి ఉ॥ 5 గం॥ వరకు సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే. ఫీజు రూ.50/-(గోశాలకు)

సంప్రదించవలసిన వేళలు

పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 12గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥కూరర విశ్వనాధం : ఉదయం 7గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, యం.డి., : ఉదయం 9గం॥నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥వరకు మాత్రమే

డా॥ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.యం.యస్., : ఉదయం 9గం॥ నుండి సాయంత్రం 4.30 గం॥ల వరకు.

కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు

ఉదయం 9గం॥ నుండి సా॥ 4.30గం॥ వరకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 8గం॥ నుండి సా॥5గం॥ వరకు మాత్రమే

ప్రతి ఆదివారం సెలవు

ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 9 గం॥ నుండి మ॥ 12.30 వరకు మాత్రమే

సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగలరోజులు

ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.

గమనిక : శిబిరాలు లేని రోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారని పాఠకులు, ప్రేక్షకులు గమనించగలరు.

మెంతిపొడితో స్నానం చేస్తుంటే చర్మపు గరుకు మాయమై నునుపొస్తుంది

ప్రియమైన కుటుంబ సభ్యులారా! మనం ప్రతిరోజు అనేక రకాల అనారోగ్యాలను నివారించుకోవడం కోసం ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ ఎన్నెన్నో ఔషధాలు వాడుతూ వుంటాం. ఎంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టినా కూడా ఆ వ్యాధులు పూర్తిగా నిర్మూలనం కాక మరికొన్ని కొత్తవ్యాధులు పుడుతూ ఏం చేయాలో అర్థంకాక అలమటిస్తుంటాం. ఇలా డబ్బు పోయి శనిపట్టినట్లుగా బాధపడటం మాని ఆయా ఋతువుల్లో లేదా అన్ని ఋతువుల్లో విశేషంగా లభ్యమయ్యే వివిధఫలాలను చక్కని ఆహార ఔషధాలుగా తయారు చేసుకొని ఆరోగ్యాన్ని పొందడం ఎంతో సులువైన విధానాన్ని మీకు తెలియజేస్తున్నాం.

పండ్లతో పసందైన చికిత్సలు

కాలానుగుణంగా - పండ్లు ఎందుకు తినాలి?

కొన్ని రకాల పండ్లు కొన్ని ఋతువుల్లో మాత్రమే లభ్యమౌతుంటయ్. మరికొన్ని రకాల ఫలాలు అన్ని ఋతువుల్లోను దొరుకుతుంటయ్. అంటే ఆయా ఋతువుల్లో మానవులకు కలిగే అనారోగ్యాలను నిర్మూలించే శక్తి ఆ ఫలాలలో దాగి వుంటుందని కాలానుగుణంగా పరిమితంగానైనా ఆ పండ్లను తినడంవల్ల ఆ కాలంలో వచ్చే వ్యాధులను ఎదురించగల జీవశక్తిని పొందవచ్చని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

జామపండు, అరటిపండు, సీతాఫలం, నేరేడు, బొప్పాయి మొదలైనవి తక్కువ ఖరీదుకు దొరుకుతయ్ కదా అని వాటిని తక్కువచేసి చూడకూడదు. ఆపిల్‌వంటి ఖరీదైన పండ్లలోకన్నా పైన తెలిపిన తక్కువ ధరకు దొరికే పండ్లలోనే ఎక్కువ పోషక పదార్థాలు నిండి వుంటాయని మనం మరచిపోకూడదు.





మేహరోగాలకు -నేరేడుపండు

అనాదిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రంద్వారా మేహవ్యాధులకు నేరేడుపండ్లను నేరేడాకులు లేదా పై బెరడు కషాయాన్ని వాడుతూ వుండటం పెద్దవాళ్ళకు తెలుసు నేరేడుపండ్లు దొరికిన ఋతువులో ప్రతిరోజు పదిపదిహేను పండ్లను విడువకుండా తింటూవుంటే మేహసంబంధమైన వ్యాధులు వచ్చే అవకాశముండదు. మధుమేహం, అతిమూత్రం, ఇంకా మూత్రసంబంధమైన ఇతర వ్యాధులు రాకుండా నివారించుకోవడానికి, వచ్చివుంటే తగ్గించుకోవడానికి కూడా నేరేడుపండ్లు ఉపయోగపడతయ్.

నేరేడు గింజలను పగలుగొట్టి లోపలిపప్పును పొడిగా తయారుచేసుకోవాలి. ఆపొడితో సమానంగా కాకరగింజలపొడి, పొడపత్రిపొడి, కలిపితే అతిమూత్ర మధుమేహాలకు అద్భుతమైన ఆహారౌషధం తయారౌతుంది. రోజూ రెండు పూటలా ఆహారానికి పది పదిహేను నిమిషాలముందు అరచెంచా పొడి కప్పుమంచినీటితో సేవిస్తూవుంటే ఆ సమస్యలు హరించిపోతయ్.

అదేవిధంగా నేరేడు పండ్లను ఆ ఋతువుల్లో తింటుంటే ఆహారం నీరు, మొదలైన పదార్థాల ద్వారా పొరపాటుగా ఉదరంలోకి ప్రవేశించే వెంట్రుకలు నేరేడు రసం తగలగానే కరిగిపోతయ్.

మెంతిపొడి కస్తూరిపసుపు
పాలతో నూరి రాస్తుంటే ముఖసౌందర్యం



రక్తశుద్ధితో చర్మరోగాలను నివారించే - వేపపండ్లు

వేసవిలో లభ్యమయ్యే బాగా పండిన వేపపండ్లను నోట్లో వేసుకొని రోజూ ఐదారు పండ్ల మోతాదుగా ఆ ఋతువులో చప్పరిస్తూ వుంటే ఆ సంవత్సరమంతా వారికి రక్తమంతా పరిశుద్ధం కాబడి రక్తంలోని చెడు కొవ్వు అనబడే కొలెస్ట్రాల్ మరియు ఇతర విషపదార్థాలు హరించిపోయి రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది. అంతేకాక మధుమేహం, చర్మరోగాలు రక్తపోటు, గుండెపోటు, ప్రేగులలో క్రిములు పుట్టడం, కిడ్నీలు పనిచేయకపోవడం వంటి వ్యాధులు సోకే ప్రమాదమే వుండదు.

వేపపండ్లను తినలేనివారు అవి రోజూ లభించనివారు ఎండిన వేపపండ్లను అంగడిలో కొనుక్కొని నలగ్గొట్టి దంచి తగినన్ని నీటిలో వేసి నానబెట్టి మెత్తటి గుజ్జుగానూరి బఠాణిగింజంత గోలీలను తయారుచేసుకొని నీడలో గాలితగిలేచోట పూర్తిగా ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందుగా ఒక గోలీని మంచినీటితో సేవిస్తూవుంటే పైన చెప్పిన ఫలితాలేకాక ఎంతో కాలం నుండి వేదించి నిరంతర జలుబురోగం, చెవిలోచీము, చెముడు, గొంతులో టాన్సిల్స్, గురక, అధికకఫంతో వచ్చే తలనొప్పి, తల బరువు, చర్మరోగాలు కూడా హరించి పోతయ్.

నూరేండ్ల ఆయువును అందించే - ఉసిరిక పండు



ఇక ఉసిరిక పండుగురించి చెప్పనవసరమేలేదు. అది భూలోక ప్రజలకు అమృతంకన్నా మిన్నయైన ప్రాణశక్తిని అందివ్వగలుగుతుంది. అందుకే ఉసిరికపండ్లను తియ్యని పానీయాల రూపంలోను, పచ్చడి రూపంలోను, చూర్ణరూపంలోను, సేవించే సదాచారం తరతరాలుగా మనదేశంలో అమలులో వుంది. కార్తిక, మార్గశిర మాసాలలో లభించే దేశవాళీ ఉసిరికపండ్లను తెచ్చి పగులగొట్టి విత్తనాలు తీసివేసి పై బెరడును ఎండించి, దంచి, జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. ఆ పొడిని ఒక వెడల్పాటి పళ్ళెంలో వేసి అది మునిగే వరకు తాజా ఉసిరిక పండ్ల పై బెరడును దంచి తీసిన రసం పోసి కలబెట్టి ఒకరాత్రి నానబెట్టి పగటిపూట ఎండించాలి. పగలంతా గంటగంటకు పదార్థాన్ని కలబెడుతూ సాయంత్రానికి ఎండిపోయేలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

మరలా రెండవరోజు రాత్రి ఉసిరిక రసంపోసి తెల్లవారి ఎండించాలి. ఈ విధంగా ఏడుసార్లుగాని, పద్నాలుగుసార్లుగాని, ఇరవైఒక్కసార్లుగాని భావనచేసి ఆ తరువాత మరోరెండుమూడు రోజులు పూర్తిగా ఎండలో ఎండించి దంచి మెత్తని చూర్ణాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణం ఎంత తూకముంటే అంత తూకంగా అందులో గుంటగలగరాకు పొడి నల్లనువ్వులపొడి పటికబెల్లంపొడి కలిపి ఒకగాజు పాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి. ఈచూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని ఆవుపాలు సేవిస్తూవుంటే శరీరంపై ముడతలు హరించిపోయి అరవైఏండ్ల వృద్ధ స్త్రీపురుషులైనా ఇరవైఏండ్ల యౌవనప్రాయాన్ని పొందగలుగుతారు. అంతేగాక తెల్లగా రెల్లుగడ్డిలాగా మారిన వెంట్రుకలు పూర్తిగా నల్లగా తుమ్మెదరెక్కలాగా నిగనిగలాడుతూ పుట్టుకొస్తయ్. ఈ ఉసిరిక కల్పాన్ని నిత్యం సేవించేవారికి ఆఖరి శ్వాసవరకు వృద్ధాప్యంగాని, వ్యాధులుగాని సోకజాలవు.



రక్తవృద్ధికి, మధుమేహానికి - నారింజపండు

అదేవిధంగా నారింజపండు ఎన్నో పండ్లకన్నా ఎంతో విలువైందని మనం మరచిపోకూడదు. మధుమేహంతో సతమతమయ్యేవారు ఆ వికృత వ్యాధి వల్ల రక్త హీనత కలిగి శక్తి హీనులైనవారు నారింజపండు రసాన్ని ఒకగ్లాసు మోతాదుగా రోజూ పరగడుపున సేవించి నాలుగైదు కిలోమీటర్ల దూరం నడుస్తూ వుంటే మధుమేహం అనగారిపోవడమే కాక ఆ రోగులు కోల్పోయిన జీవశక్తికూడా వారికి తిరిగి వస్తుంది. అంతేకాక అతిగా శరీరంలో కొవ్వు పెరిగినవారు పొట్టనిండా వంటినిండా చెడునీరు చేరినవారు అతివేడితో అతలాకుతలమయ్యే పైత్యరోగులు రెండుపూటలా పరిమితంగా నారింజ రసాన్ని సేవించడంవల్ల వారి శరీరంలోని అతివేడి, అతిచెడు నీరు, అతికొవ్వు హరించిపోయి వారిలో చైతన్యశక్తి పెరుగుతుంది.

నీటితో నూరిన మారేడాకుల ముద్దను
పట్టు వేస్తుంటే నొప్పులు తగ్గుతయ్

సుఖ సంసార సూత్రాలు సుమధుర సౌందర్య జీవన నేత్రాలు-1

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! మానవ జీవితంయొక్క సారాంశం జీవితకాలమంతా అందంగా ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా ఆదర్శవంతంగా గడపగలగడమే. అయితే ఇలా గడపగలగడం అనేది స్వప్రయత్నం లేకుండా సఫలమయ్యేదికాదు. మనిషి తాను ఏర్పరచుకునే కోరికలు తనస్థాయిని బట్టి తన తెలివితేటలను బట్టి స్వయంకృషి ద్వారా సాధించుకునేందుకు వీలుగా వుండాలి. అందనివాటి కోసం అర్హత లేనివాటికోసం అర్రులు చాచి ఆశాభంగం చెందితే జీవనమాధుర్యం నశించిపోతుంది. అందువల్ల ధర్మార్థకామమోక్షాలనబడే చతుర్విధ పురుషార్థాలను సాధించడమే తన జీవిత ధ్యేయంగా భావించి ఒక సమగ్రమైన సంతృప్తికరమైన జీవన ప్రణాళికను సిద్ధంచేసుకొని ఆచరిస్తూవుంటే ఆవ్యక్తి జీవితం ఆనందమయమౌతంది.





కామం సహజమా? అసహజమా?

ఆహారం, నిద్ర, భయం, మైధునం అనే ఈ నాలుగు ధర్మాలు జీవకోటికి సహజసిద్ధంగా కలుగుతూ వుంటయ్. ఆకలి తీరడంవల్ల ప్రాణం నిలబడుతుంది. నిద్ర తీరడంవల్ల ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. భయం తీరడంవల్ల ధైర్యం చేకూరుతుంది. కామం తీరడంవల్ల ప్రాణికోటి వ్యాప్తిచెందుతుంది.

"ఆహారం భుజించడం మానవులకు ఎంత అవసరమో కామం తీర్చుకోవడం కూడా అంతే అవసరం" అని వాత్స్యాయన మహర్షి పేర్కొన్నారు. అలాగే "ఎవరు అన్నంభుజిస్తున్నారో ఎవరు ఇంద్రియాన్ని ఏ కంచేస్తున్నారో వారు విస్తరిస్తుంటారు" అని ఛాందోగ్యోపనిషత్ వివరించింది. ఇక భృహదారణ్యక ఉపనిషత్ రతికార్యాన్ని ఒకపవిత్రమైన యజ్ఞంగా అభివర్ణించింది. జననేంద్రియాన్ని యజ్ఞవేదికగాను, దానిపై వుండే వెంట్రుకలను దర్భలుగాను, మర్మాంగంపై వుండే చర్మాన్ని సోమఫలంగాను, వృషణాలను సమిధులుగాను భావించి పవిత్రమైన మనసుతో సంభోగం జరిపేవారికి 'వాజపేయయజ్ఞం' చేసినంత పుణ్యం దక్కుతుందని తెలియజేసింది.

ఈ పవిత్ర యజ్ఞంలో కామవాంఛ అగ్నిగాను, వీర్యం సమిధగాను, రతికార్యం యజ్ఞంగాను, చెప్పబడింది. ఈ చరాచర జగత్తు అవిచ్ఛిన్నంగా కొనసాగాలంటే స్త్రీపురుషుల సంగమసుఖం సక్రమంగా సాగుతూ వుండాలని మహర్షులు ఉద్బోధించారు.

కామంతోనే - మోక్ష ప్రాప్తి

భారతీయమహర్షులు మానవ విధులుగా ప్రతిపాదించిన ధర్మం, అర్థం, కామం, మోక్షం అనే నాలుగు పురుషార్థాలలో కామం అనేది మోక్షానికన్నా ముందే సాధించాలని చెప్పబడింది. ధర్మంగా ప్రకృతికి అనుగుణంగా జీవించడం, ధర్మం తప్పకుండా ధనం సంపాదించడం మానవులకు ఎంత అవసరమో సహజసిద్ధమైన కామవాంఛలను అతిగా శృతిమించకుండా తీర్చుకోవడం కూడా అంతే అవసరమని, ఈ మూడు ధర్మాలను అతికాకుండా మితికాకుండా ఆచరిస్తూవుంటేనే నాల్గవ ధర్మమైన మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని మహర్షులచేత ప్రతిపాదించబడింది.

ధర్మం, అర్థం, కామం అనే ప్రధానమైన ధర్మాలను వద్దనుకొని ఆ మూడింటిని మూటకట్టి మూలకుపెట్టి ముక్కుమూసుకొని జపంచేస్తే మోక్షం సిద్ధిస్తుందని భావించడం మూర్ఖత్వమేనని మహర్షులు తెలియజేశారు. కాబట్టి కామం అనేది మాట్లాడుకోవడానికి కూడా అసహ్యమైన అంశమని భావించకుండా, అలాగని ఎప్పుడూ అదే ధ్యాసతో వుండటం కూడా మంచిది కాదని తెలుసుకొని, మితంగా హితంగా కామధర్మాన్ని ఆచరించాలని ఋషులు బోధించారు.

మహర్షులు సన్యాసులా? సంసారులా?



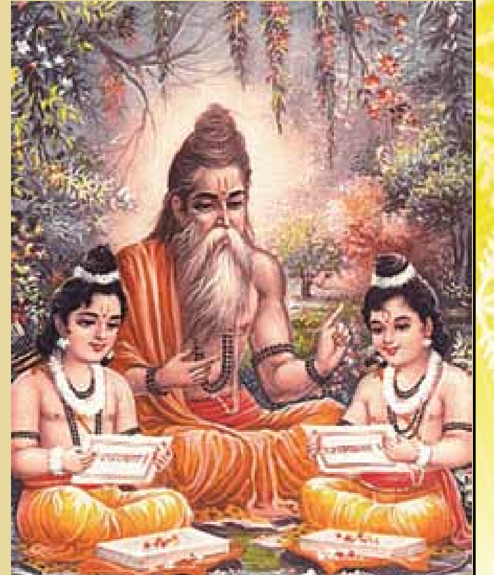
చాలా మంది ప్రాచీనులు నేటి ఆధునికులు కూడా ప్రాచీన భారతీయ మహర్షులంతా జీవితకాలాన్ని సన్యాసంతో కడిపేవారని ఆ సన్యాసానికి గుర్తుగా కాషాయబట్టలు వేసుకొని కామవాంఛలను పూర్తిగా పోగొట్టుకొని సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యంతో వుండేవారని భావిస్తుంటారు. అది శుద్ధ అబద్ధం మాత్రమే.

నిజానికి మహర్షులెవ్వరు సన్యాసులు కానేకారు. ఎవరూ పూర్తి జీవితమంతా బ్రహ్మచర్యంతో వుండిపోలేదు. వారెవరూ కాషాయబట్టలను కట్టుకోలేదు. వారంతా గృహస్థాశ్రమం స్వీకరించి భార్యాబిడ్డలతో సంపూర్ణ సుఖసంతోషాలను పొందినవారే. దేశంలో బౌద్ధమతం వ్యాప్తిచెందిన తరువాత వారు ధరించిన కాషాయవస్త్రాలు మిగిలిన వారికి కూడా అలవాటుగా మారి కాషాయబట్టలు కడితేనే పండితులకు యోగులకు గుర్తింపు రావడం మొదలైంది.

ఈ అనంతమైన సృష్టి స్త్రీ పురుష తత్వాలతో ఆ రెంటి కలయికతో ప్రారంభమైనప్పుడు స్త్రీ పురుష సంయోగం అనేది తప్పని చెప్పడంగాని, దానిని పూర్తిగా త్యజించి సన్యాసులు కావాలని భావించడంగాని అసంబద్ధ విషయాలే తప్ప ఆచరణయోగ్యమైనవి కావు.

మనం పూజించే దేవుళ్ళంతా సన్యాసులు కారు. అందరూ వివాహాలు చేసుకొని భార్యా పిల్లలతో వుంటారని మనశాస్త్రాలు చెబుతూనే వున్నయ్. కాబట్టి కామం అనేది అతి సహజమైనదేగాని, అసహజమైనది అసహ్యమైనది కాదని అందరూతెలుసుకోవాలి.

చదివే వయసులో కామాన్ని జయించడానికే – గురుకులాలు



ఆడపిల్లలకు మగపిల్లలకు యుక్తవయసు వచ్చినప్పటి నుండి వారి శరీరాలలో కలిగే మార్పులతోపాటు వారి మనసులో కూడా కామాభిలాష ప్రకృతి సహజంగానే వ్యక్తమౌతూవుంటుంది. అయితే శరీరం ఎదుగుతూ సంపూర్ణంగా దృఢపడేవరకు వారు కామవాంఛలను అణచుకోగలిగితేనే భవిష్యత్తులో వృద్ధాప్య ప్రారంభం వరకు మితంగా కామక్రీడలలో పాల్గొనగలిగిన యౌవనశక్తి కలిగివుంటారు.

అలాగాకుండా యౌవన ప్రారంభదశనుండే కామవాంఛలను అదుపులో పెట్టుకోకుండా రతిక్రీడలలో ఆనందం పొందడానికి ప్రయత్నిస్తే యౌవనప్రాయంలోనే యువతీయువకుల శరీరాలు దారుఢ్యాన్ని కోల్పోయి వైవాహిక జీవితాన్ని నరకప్రాయం చేసుకొని అల్పాయుష్కులుగా అంతరించిపోతారు.

అయితే యౌవనప్రారంభ వయసును నియమ నిబంధనలతో అదుపుచేయడం అసాధ్యమైన విషయమే. అందుకే పూర్వకాలం మగపిల్లలకు యౌవనం ప్రారంభం కాకముందే విద్యాభ్యాసం పేరుతో మానవ నివాసప్రాంతాలకు అందనంత దూరంలో వుండే గురుకులాలకు పంపేవారు. అక్కడ గురువుతప్ప వారికి మరెవరిని చూసే అవకాశంగాని, కామప్రేరణలను పొందే వాతావరణంగాని వుండదు కాబట్టి వారు తమ దృష్టినంతా విద్యాభ్యాసంపైనే కేంద్రీకరించి కేవలం పది సంవత్సరాలలోనే సమస్త శాస్త్రాలను అభ్యసించేవారు.

ఇలాంటి విద్యాభ్యాసంవల్ల యువకుల్లో ధర్మప్రవృత్తి పెంపొంది ఆ తరువాత జీవితాన్ని వారు సుఖమయం చేసుకోగలిగేవారు.

("ఆధునిక యువతీయువకుల్లో కామప్రకోపం" వచ్చే సంచికలో....)



మెదడు సమస్యలకు మేలు చేసే ముద్రలు

మనోధైర్యానికి , ఆత్మస్థైర్యానికి - అభయజ్ఞానముద్ర

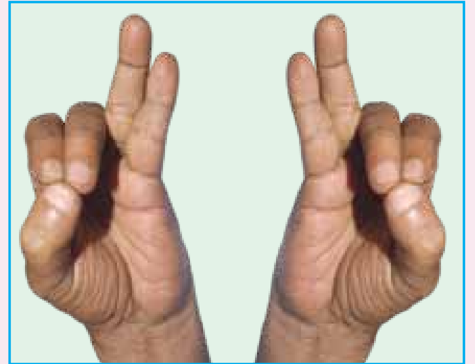


ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా తూర్పుకు ఎదురుగా నేలపై పరచిన చాపపై కూర్చొని, క్రింద కూర్చోలేనివారు మంచం లేదా కుర్చీపై కూర్చొని వెన్ను నిటారుగా వుంచుకొని రెండుచేతుల ను చెవులకు సమాంతరంగా పైకెత్తి బొటనవేలి కొనకు చూపుడువేలు కొనను ఆనించి ఉంచాలి.

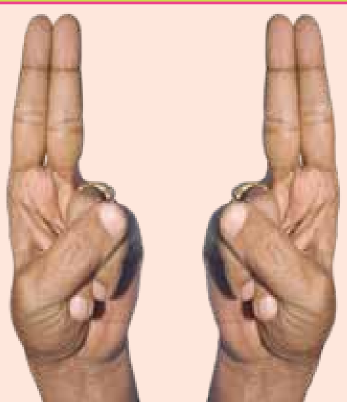
కళ్ళుమూసుకొని ఏకాగ్రతతో తనకు తనదేశానికి తల్లియైన భారతమాత రూపాన్ని ఊహించుకొంటూ తనముందు నిలుపుకొని, ఆ తల్లి తనను దీవిస్తున్నట్లుగాను, ఆ దీవెనలశక్తి తనశరీరంలోకి ప్రవేశిస్తున్నట్లుగాను తనలోని పిరికితనం, భయం, అభద్రతాభావం నశించిపోయి అంతులేని మానసిక ధైర్యం, పెంపొందుతున్నట్లుగాను భావించాలి. ఈ విధంగా రోజూ ఉదయం,సాయంత్రం స్నానం చేయగానే ప్రశాంత హృదయంతో ఈ ముద్రను ఐదు నుండి పది నిమిషాలవరకు సాధనచేస్తుంటే క్రమంగా పైనతెలిపిన ఫలితాలు నిజమౌతయ్.

బుద్ధిబలానికి, స్థిర సంకల్పానికి - వాయన్‌ముద్ర

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా నిటారుగా కూర్చొని మోచేతులవద్ద వంకర లేకుండా చేతులుచాచి బొటనవేలు, చూపుడువేలు, మధ్యవేలు ఈ మూడింటిని క్రిందికి వంచి ఆ మూడువేళ్ళ కొనలు ఒకదానితో ఒకటి కలిసేటట్లుగా అమర్చి, మిగిలిన ఉంగరంవేలు మరియు చిటికెనవేలును పైకి నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. ఇలా చేయడాన్ని వాయన్ ముద్ర అంటారు. ఈ ముద్రను నియమం తప్పకుండా రెండు లేదా మూడుపూటలా పూటకు పదిహేను నిమిషాల చొప్పున ఆచరిస్తూవుంటే క్రమంగా కేంద్రనాడీ మండలం చైతన్యవంతమౌతుంది. ఆ వాయుశక్తి నాడులలోకి ప్రవేశించి నాడీగమనాన్ని వేగవంతం చేయడంవల్ల బుద్ధిమాద్యం, బుద్ధిహీనత మొదలైన సమస్యలు క్రమంగా తొలగిపోయి బుద్ధిబలం పెరిగి, తాను చేస్తున్న పనిపట్ల స్థిరమైన సంకల్పశక్తి పెంపొందుతుంది. దానిద్వారా మనిషి తాను కోరుకున్న విజయాన్ని అవలీలగా సాధించి అజేయుడౌతాడు.



ఆత్మబలానికి, ఆత్మవిశ్వాసానికి - కఫనాశకముద్ర



ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా ధ్యానభంగిమలో నిటారుగా కూర్చొని మోచేతుల వద్ద వంకరలేకుండా చేతులుచాచి రెండుచేతుల చిటికెనవేలును ఉంగరం వేలును క్రిందికి వంచి అరచేతికి ఆనించి ఆ రెండువేళ్ళపైన బొటనవేలును అమర్చి మిగిలిన ఉంగరంవేలు మరియు మధ్యవేలును పైకి నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. ఇలా చేయడాన్ని కఫనాశకముద్ర లేక స్థౌల్యనాశకముద్ర అంటారు.

ఈ ముద్రను క్రమంతప్పకుండా ధరించడంవల్ల ఆత్మబలం క్షీణించడానికి కారణమైన శరీరంలోని అధికమైన కఫం హరించిపోతుంది. దానివల్ల రక్తప్రసరణ, వాయుప్రసరణ, సక్రమంగా జరుగుతూ క్రమంగా నాడీమండలం, మెదడు ఉత్తేజమై అనూహ్యమైన అపరిమితమైన ఆత్మబలం, ఆత్మవిశ్వాసం, మానవులలో వృద్ధిచెందుతయ్. మానవజీవితాన్ని సంపూర్ణసార్థకం చేయడంలో అతిశక్తివంతమైన ఆయుధంగా ఉపయోగపడే ఆత్మవిశ్వాసం ఈ ముద్రవల్ల లభిస్తుంది కాబట్టి మా ప్రియపాఠకులు ఈ ముద్రను ధరించడంద్వారా ఆత్మశక్తి సంపన్నులై ఆయురారోగ్యాలను కాపాడుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.

కప్ప పాలల్లో పసుపు 3గ్రా కలిపి
కాచి తాగుతుంటే ఒంట్లో చెడునీరు తగ్గుతుంది

మానసిక ఆందోళనకు - పిత్తనాశకముద్ర



ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా ధ్యానభంగిమలో తగిన ఆసనంపైన కూర్చొని వెన్నునిటారుగా వుంచి చేతులను ముందుకుచాచి మోకాళ్ళపై వుంచుకొని చిటికెనవేలును, ఉంగరం వేలును, బొటనవేలును క్రిందికివంచి ఆ మూడువేళ్ళ కొనలను మాత్రమే కలిపి మిగిలిన చూపుడువేలు మరియు మధ్యవేలును పైకి నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. దీనినే పిత్తనాశకముద్ర అంటారు.

పుట్టుకతో అతివేడిగా వుండే పైత్యస్వభావాన్ని కలిగిఉన్నవారికి, ఆహారంలో అతివేడిని పుట్టించే కారం, ఉప్పు, కోడిమాంసం, కోడిగుడ్లు, ఆవకాయ, మసాలాలవంటి పదార్థాలను అతిగా తినేవారికి శరీరంలో అవసరానికి మించిన వేడి ఉత్పన్నమయ్యేస్థితిని పైత్య ప్రకోపం అంటారు.

ఈ పైత్యప్రకోపంవల్ల రక్తం అతిగావేడెక్కి వేగంగా ప్రసరించడంవల్ల నాడీమండలం ఉద్రేకంచెంది శరీరంలో ఏదో తెలియని అలజడి ఆవేదన, ఆరాటం, ఆందోళనవంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతయ్. ఈ అతివేడిని అతిసులువుగా, అతిత్వరగా అదుపుచేయగల పిత్తనాశకముద్రను ధరించి మా ప్రియపాఠకులు అంతులేని మానసిక ఆందోళనల నుండి బయటపడుదురుగాక!

పరీక్షల భయానికి - చైతన్య ముద్ర



ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా ధ్యాన భంగిమలో కూర్చొని వెన్ను నిటారుగా వుంచి చేతులను వంకరలేకుండా చాచివుంచి రెండుచేతుల చిటికెనవేలు, ఉంగరంవేలు మరియు మధ్యవేలును క్రిందికి వంచి అరచేతులకు ఆనించి వుంచాలి. తరువాత రెండుచేతుల బొటనవేళ్ళ చివరలను కలపాలి. ఆ తరువాత రెండుచూపుడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచి రెండువేళ్ళ ప్రక్కభాగాలను సందులు లేకుండా గట్టిగా ఆనించి వుంచాలి. ఇలా వుంచినప్పుడు ఆనించిన చేతులమధ్య త్రికోణాకారంలో ఖాళీస్థలం వుంటుంది. దీనినే చైతన్యముద్ర అంటారు.

ఈ ముద్రను నియమబద్ధంగా ప్రతిరోజూ సాధనచేయడంవల్ల మానసిక భయాందోళనలు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్. ఒక్క భగవంతుడికి తప్ప ఎవరికి భయపడవలసిన అవసరంలేదనే సత్యం బోధపడుతుంది.

ముఖ్యంగా పరీక్షలు వ్రాసే విద్యార్థులలో వుండే భయం, అనుమానం, నిరుత్సాహం, నిరాశ తొలగిపోయి ధైర్యంగా పరీక్షలు వ్రాయ గలుగుతారు.

అపారశారీరక, మానసికశక్తికి - పూషన్‌ముద్ర



ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా ధ్యాన భంగిమలో కూర్చొని వెన్ను నిటారుగా వుంచి చేతులను వంకరలేకుండా చాచివుంచి కుడిచేతి వేళ్ళలో చూపుడువేలను, మధ్యవేలును, ఉంగరంవేలును క్రిందికి వంచి ఆ మూడు వేళ్ళ కొనలను కలిపివుంచి మిగిలిన ఉంగరంవేలును, చిటికెనవేలును పైకి నిటారుగా నిలిపివుంచాలి.

అదేవిధంగా ఎడమచేతివేళ్ళలో మధ్యవేలును, ఉంగరంవేలును, బొటనవేలను క్రిందికి వంచి ఆ మూడువేళ్ళ కొనలను కలిపి మిగిలిన చిటికెనవేలును, చూపుడువేలును పైకి నిటారుగా నిలిపివుంచాలి.ఈ విధంగా రెండుచేతులలో వేరువేరు విధంగా వేళ్ళను కలిపివుంచే ఈ విధానాన్ని పూషన్‌ముద్ర అంటారు.

ఈ ముద్రను మూడుపూటలా పూటకు పదిహేను నిమిషాల చొప్పున సాధనచేస్తూ వుంటే శరీరంలోని వ్యర్థమైన హానికారక అనారోగ్యకర విషపదార్థాలు మలమూత్రాలగుండా, చెమటగుండా బహిష్కరింపబడతయ్. తద్వారా శరీరంలో శక్తి సామర్థ్యాలు అపారంగా పెంపొందుతయ్. మానసికంగా, శారీరకంగా చచ్చుబడిన నేటి భారతప్రజానీకానికి అత్యద్భుతమైన శక్తియుక్తులను అందించగల ఈ ముద్రను మా ప్రియపాఠకులు ఆచరించి అందరికి నేర్పవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

సలహాలకు E-mail : andarikiayurvedam@gmail.com ద్వారా డా|| ఏల్చూరి రాజారంజిత్ గారిని సంప్రదించండి

పూటకు 5గ్రా మెంతిపొడి నీటితో సేవిస్తుంటే ఒళ్ళు ఉబ్బటం తగ్గిపోతుంది

ఎయిడ్స్ అంటే ఏమిటి?-3



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

ఆయుర్వేద పరిభాషలో - ఎయిడ్స్ అంటే ఏమిటి?



'ఎయిడ్స్' అనే ఆంగ్లనామానికి 'అవసరమైన వ్యాధి నిరోధకశక్తి తరిగిపోయే అనారోగ్య లక్షణం' అనే అర్థాన్ని ముందు పేజీల్లో చెప్పడం జరిగింది. ఆయుర్వేదంలో వ్యాధి నిరోధకశక్తిని 'ఓజస్సు' అంటారు. ఈ ఓజస్సు అనేది మానవులు భుజించే ఆహారం జీర్ణమై శక్తిగా రూపొందే పరిణామదశలోవరుసగా రసం,రక్తం,మాంసం, కొవ్వు,ఎముక, మజ్జ, పురుషుల్లో వీర్యం, స్త్రీలలో ఆర్తవం అనబడే సప్తధాతువులుగా రూపాంతరం చెందుతుంది. ఈ సప్తధాతువుల సమస్త శక్తి రూపమే ఓజస్సుగా మార్పుచెందుతుంది. దీనినే తేజస్సు అని కూడా ఆయుర్వేదం పేర్కొంది.

శరీరంలో - ఓజస్సుయొక్క స్థానం

పైన తెలిపినవిధంగా సప్తధాతుసారంగా పరిణతి చెందిన ఓజస్సు పరిశుద్ధంగా ఉండి కొంచెం ఎరుపు, కొంచెం పసుపు రంగులు కలగలసినదిగా రూపుచెంది ప్రధానంగా హృదయాన్ని స్థావరంగా చేసుకొని అచట నుండి శరీరమంతా వ్యాపిస్తూవుంటుంది. ఇది మధురరసం కలదిగాను, పేలాల వాసనకలదిగాను ఉండి, పూల నుండి,పండ్లనుండి తుమ్మెదలు తేనె గ్రహించే విధంగా తన పుట్టుకకు కారణాలైన సప్తధాతు స్వభావాలను నిరంతరం గ్రహిస్తూ ఉంటుందని 'చరకసంహిత' పేర్కొంది.

సప్తధాతువుల నుండి ఆవిర్భవించిన ఓజస్సు పదిబిందువుల స్వరూపంగా హృదయ స్థానంలో కొలువైవుండి శరీరమంతా వ్యాపిస్తూ, దేహంయొక్క స్థితికి అనగా జీవితానికి ముఖ్యమైన ఆధారభూతంగా బాధ్యత వహిస్తుంది. శరీరంలో ఏది నాశనమైతే ఆ శరీరాన్ని ధరించిన ప్రాణి నాశనమౌతుందో, శరీరంలో ఏది ఉజ్జీవనమౌతుంటే ఆ శరీరాన్ని ధరించిన ప్రాణికూడా ఉజ్జీవనమౌతుందో, దేనిశక్తివలన దేహమంతా దేదీప్యమానమైన తేజస్సుతో, చైతన్యంతో అలరారుతుంటుందో అదియే 'ఓజస్సు' అని తెలియబడుతుంది. ఇది మనోహరంగా, నిర్మలంగా రక్తపీత వర్ణాలతో కూడిన సోమాత్మక స్వరూపంగా వుంటుంది.

'ఓజోక్షయ' రోగమే - ఎయిడ్స్

ఆహారం నుండి పుట్టే రసాది సప్తధాతువుల సారమే ఓజస్సని, తేజస్సని అదే వ్యాధి నిరోధక శక్తియని ముందు పేజీలలో చెప్పడం జరిగింది. శరీరమనుగడకు ప్రాణరక్షణకవసరమైనంత వ్యాధినిరోధకశక్తి అనగా ఓజస్సు తరిగిపోయే లక్షణాలుగల వ్యాధినే ఆంగ్లంలో ఎయిడ్స్ అని, అదే లక్షణాలతో వ్యాధినిరోధకశక్తి అనబడే ఓజస్సు క్షయించిపోయే వ్యాధిని ఆయుర్వేదంలో 'ఓజోక్షయ' అంటారు. ఆంగ్లవైద్య శాస్త్రవేత్తలు ఎయిడ్స్ అనేవ్యాధికి తెలిపిన నిర్వచనం, ఆయుర్వేద మహర్షులు తెలిపిన 'ఓజోక్షయ' అనే వ్యాధి నిర్వచనంతో సరిపోలి వుంది.[27]

ఓజస్సు అనబడే వ్యాధినిరోధక-శక్తి - ఎందుకు క్షీణిస్తుంది?

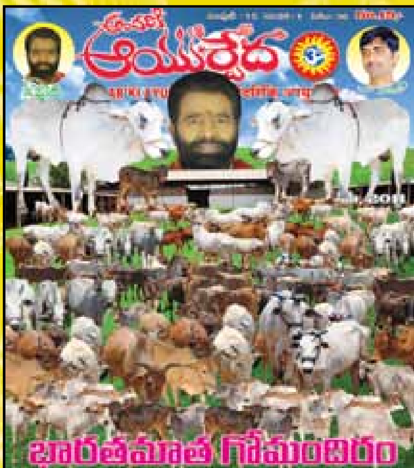
వ్యాధినిరోధకశక్తి అనబడే ఎయిడ్స్ అనబడే వ్యాధికి మూల కారణం కాబట్టి, వ్యాధినిరోధకశక్తి అనేది సప్తధాతువుల సారమేకాబట్టి, ఆయుర్వేదంలో ఆ సప్తధాతువుల క్షీణతకు చెప్పబడిన కారణాలను విశ్లేషించడమైనది.

మానవులు దు:ఖం, చింత, ఈర్ష్య, భయం, కోపం, మొదలైన మానసిక రుగ్మతలవల్ల కృశించిపోతాడు. దానికితోడు రూక్షమైన త్వరగా జీర్ణంకాని అన్నపానీయాలను సేవించడంవల్ల జీర్ణశక్తి మందగించి ఆహారాన్ని అతిస్వల్పంగా సేవించడం లేదా ఏ కొంచెమైనా ఆహారాన్ని సేవించలేని స్థితికి చేరడం జరుగుతుంది. ఓజస్సుకు మూలమైన సప్తధాతువులు ఆహారం నుండే ఉత్పన్నమౌతాయి కాబట్టి తగినంత ఆహారాన్ని సేవించనప్పుడు సహజంగానే ధాతునాశనం జరిగి హృదయంలో వుండే ఓజస్సుకూడా క్షయించిపోతుంది.

పురుషుడు స్త్రీలయందు అధికాసక్తి కలవాడై తన వీర్యశక్తిని గమనించకుండా అమితంగా మైధునక్రియలో పాల్గొనడంవల్ల అతని శరీరంలో సప్తధాతుసారమైన ఓజోరూపమైన వీర్యం క్షీణించిపోతుంది. అప్పటికీ తన వీర్యక్షీణతను గమనించకుండా స్త్రీలపట్ల సంభోగవాంఛ గలవాడై మైధునంలో మరలా మరలా పాల్గొనడంవల్ల అతనిలోని వీర్యశక్తి పూర్తిగా క్షీణించిపోయి అతని శరీరంలో వాతం ప్రకోపించి రక్తవాహక ధమనుల్లో చేరి ఆ ధమనుల నుండి వీర్యమార్గం గుండా రక్తస్రావాన్ని కలిగిస్తుంది. సంభోగంలో వీర్యానికి బదులుగా రక్తం స్రవించడంవల్ల శారీరక దౌర్బల్యం కలిగి మాంసం, రక్తం ఎండిపోతాయ్.

శుక్రం ఆహారంయొక్క శ్రేష్టమైన ఫలం కాబట్టి దానినెల్లప్పుడు రక్షించుకోవాలి.

సబ్జాగింజలతో నానబెట్టిన నీటిలో
చెక్కెర కలిపి తాగుతుంటే అతి వేడి అదృశ్యం



ముఖచిత్ర కథనం

భారతమాత గోమందిరం

సిద్ధనాగార్జునా ఆయుర్వేదపీఠం అనుబంధ సంస్థ(రిజిష్టర్ నెం.113/96)

- ఒక్కగోవును దానం చేస్తే కోటిగుడులు కట్టినంత ఫలితం.
- ఒక్కగోవుకు ఆహారం పెడితే ముక్కోటి దేవతలకు నైవేద్యం పెట్టినంత ఫలం.
- ఒక్క గోవును కాపాడితే లక్ష యజ్ఞాలు చేసినంత ఫలం.
- ఒక్క గోశాల నిర్మిస్తే సాక్షాత్తూ జగన్మాతకు ఆలయం కట్టినంత ఫలం
- గోమయమూత్రాలతో చేసేవ్యవసాయం దేశప్రగతికే ఫలసాయం.

గో మందిరం ఎలా ప్రారంభమైంది

2005 సం॥లో మెదక్‌జిల్లాలో ఉచిత ఆయుర్వేద శిబిరం నిర్వహించడానికి వెలుతుండగా ఒకవ్యక్తి కొన్ని ఆవులను తోలుకొని పోతుండటం గమనించి అతనితో మాట్లాడగా ఆగోమాతలు కసాయిగోశాలకు తరలించబడుతున్నట్లుగా తెలుసుకొని వెంటనే ఆ గోవులకు సరిపడ డబ్బు చెల్లించి ఆ గోమాతలను మెదక్‌జిల్లా కొండాపూర్ మండలం, మునిదేవునిపల్లి గ్రామంవద్దగల మన ఆయుర్వేద పీఠానికి చేర్చడంతో గోమందిర నిర్మాణ సంకల్పానికి నాందిపలికాం. ఆతురువాత అనేకమంది మిత్రుల దాతల సహకారంతో మూడు నెలలలోనే పెద్ద గోశాల ను నిర్మించడం జరిగింది.

గోమందిర నిర్వహణ ఎలా జరుగుతుంది?

ప్రస్తుతం మన గోమందిరంలో మొత్తం చిన్నాపెద్దా అన్ని కలిపి దాదాపు 93 వరకు గోమాతలు సకల సదుపాయలాతో రక్షణ కల్పించడం జరుగుతుంది. ఆశ్రమంలోని కొన్ని ఎకరాలు గోమాతలకు పచ్చిగడ్డిని పెంచడానికి కేటాయించాము. ఎప్పటికప్పుడు చుట్టూ ప్రక్కల రైతుల నుండి గడ్డిని, మేతను, సేకరించి నిలువచేస్తున్నాము. అంతేకాక, కందిపొట్టు, ఉలవలు, తవుడు మొదలైన ఆహారపదార్థాలను కూడా సమకూరుస్తున్నాము. గోమందిర నిర్వహణకు ఒక మేనేజర్‌ను, ఆరుగురు గోపాలకులను నియమించాము. సోలార్‌విధానం ద్వారా రాత్రిసమయాలలో ఏ అంతరాయం లేని విధంగా విద్యుత్ సౌకర్యాన్ని ఏర్పాటు చేశాం. అంతేకాక గోమాతలకు నీటిసౌకర్యంకోసం అరవై అడుగుల లోతు, అరవైఅడుగుల పొడవు వెడల్పుగల రాతి కట్టడంతో కూడిన బావిని తవ్వించాం. గోవులను అపహరించే దొంగల బారి నుండి గోమాతలను కాపాడటం కోసం గోమందిరం చుట్టూ ఎతైన ప్రహరీగోడను మరియు బలమైన ఇనుపగేటును ఏర్పాటు చేశాం.

గోమాతల ఆహారానికి రూ.1116/- దానం చేశావారు ఏల్చూరిగారిని నేరుగా వెంటనే కలవవచ్చు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! గోమందిర నిర్వహణ ఎంతో ఖర్చుతో కష్టంతో కూడిన బృహత్తర కార్యక్రమమని మీఅందరికీ తెలుసు. ప్రస్తుతం ప్రతిరోజూ మా వద్దకు ఆరోగ్య సహాయం కోసం వచ్చేవారు ఫీజు రూపంలో చెల్లించే రూ.50/-లను గోమాతల ఆహారానికి విరాళంగా ఉపయోగిస్తున్నాం. మన ఇతర సంస్థలైన అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక నుండి సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసీ నుండి, మహర్షి భరద్వాజ పబ్లికేషన్స్‌నుండి నెలనెలా గోమందిర నిర్వహణ నిమిత్తం ఖర్చుచేస్తున్నాం. రోజురోజుకు అన్ని ఖర్చులు పెరుగుతుండటం వల్ల ఈ ప్రకటనను మీ ముందుంచుతున్నాం.

పండిత ఏల్చూరి ఆచార్యుల వారిని త్వరగా వ్యక్తిగతంగా కలవగోరినవారు, సోమవారం నుండి శుక్రవారం వరకు ఉదయం 7గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 1గం॥లోపుగా గోమాతలకు రూ.1116/- విరాళం చెల్లించిన తరువాత అతిత్వరగా కలిసి తగిన ఆరోగ్య సలహాలు పదినిమిషాలపాటు పొందవచ్చు.

అదేవిధంగా గోమాతలను దానంచేసేవారు, వారివారి ప్రాంతాలలో గోశాలలు నిర్మించే వారు, భారతమాత లేదా ఆయుర్వేద మహర్షుల విగ్రహాలను తమ నివాసప్రాంతాలలో ఏర్పాటు చేయగలిగిన వారు కూడా పైవిధంగా పండిత ఏల్చూరిగారిని వ్యక్తిగతంగా కలిసి ఆరోగ్య సలహాలు పొందవచ్చు.

ఆవుల వివరాలు

ఒంగోలుజాతి ఆంబోతు	-	01
ఒంగోలుజాతి ఆవులు	-	10
ఒంగోలుజాతి ఆవు దూడలు	-	07
దేశవాళీ నాటు నల్లాంబోతు	-	01
దేశవాళీ నల్లావులు	-	02
దేశవాళీ నాటుఆవులు	-	54
నాటు ఆవుదూడలు	-	14
నాటు ఆవు గిత్తలు	-	02
దేశవాళీ ఎద్దులు	-	02
మొత్తం గోమాతల సంఖ్య		93

వివరాలకు : సెల్: శ్రీమతి కవిత-8790983698,చి॥డి.శ్రీనివాస్-9848089598, శ్రీ భాస్కర్ - 9550819215, శ్రీ సిహెచ్.శాస్త్రీ - 9246595096



పాఠక మహాశయుల
ఆరోగ్య సమస్యలు-ఆహార సమాధానాలు

సెగరోగ సమస్య – పి.హనుమంతరావు, నెల్లూరు



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 42 సం॥లు నేను వయసులో ఉన్నప్పుడు చేసిన పొరపాటువల్ల నాకు సెగరోగం తగులుకుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గడంలేదు. ఏ కొంచెం వేడిచేసినా వెంటనే సమస్య మొదలౌతుంది. నా పొరపాటు వల్ల మా భార్యకు కూడా ఇదే సమస్య వచ్చింది. దయతో మంచి మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! వయసులో ఉన్నప్పుడు కన్నుమిన్నుగానక చేసే పొరపాట్లు జీవితకాల మంతా వేధిస్తుంటయ్. ఒక నిమిషం సుఖం కోసం నిండు జీవితం బలైపోతుంది. జరిగినదానికి ఇప్పుడు విచారించి ప్రయోజనం లేదు కాబట్టి చెప్పబోయే విధంగా ప్రయత్నించండి.

అసలైన గంధపు చెక్కను సంపాదించి దంచి పొడి చేసుకోండి. అలాగే ఎర్రచందనం చెక్కను కూడా సంపాదించి పొడిచేసుకోండి. ఆ రెండు పొడులను పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి మెత్తని చూర్ణం సిద్ధంచేసుకోండి ఆ చూర్ణంలో తగినంత చందిని అత్తర్ కలిపి మెత్తగా నూరి కుంకుడు గింజలంత గోలీలు కట్టి నీడలో గాలి తగిలేచోట బాగా ఎండబెట్టండి. అవి పూర్తిగా ఎండిన తరువాత రెండుపూటలా పూటకు ఒకమాత్ర మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే ఎంతో కాలం నుండి వేధించే అతిక్రూరమైన సెగరోగాలు హరించిపోతయ్. ఈ యోగాన్ని స్త్రీ పురుషులు వాడుకొని తమ అనుభవాలను లేఖలద్వారా తెలియపరచండి శుభం.

అజీర్ణం, కడుపునొప్పి , ఆకలి లేని సమస్యలు – శ్రీమతి అన్నపూర్ణమ్మ, ఒంగోలు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 65 సం॥లు చాలాకాలం నుండి నాకు ఆకలి తగ్గిపోయింది. ఆశపడి తింటే జీర్ణంకాక కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. తిన్న అన్నం వంటబట్టక బలహీనపడిపోయాను. టీ.విలో మీ కార్యక్రమం చూశాక తగినమార్గం దొరుకుతుందనే గంపెడాశతో ఎదురుచూస్తుంటాను.

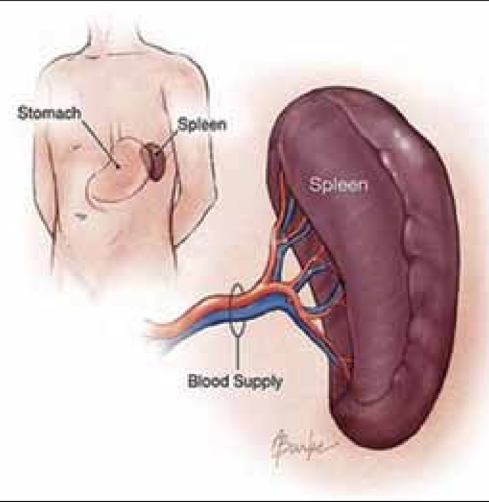


ప్రియ భారతపుత్రీ! వంటింట్లో వుండే ఆహారపదార్థాల ఔషధగుణాలు తెలియక పోవడంవల్ల చాలామంది ప్రతిచిన్న సమస్యకు ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ అనవసరమైన మందులు వాడి ఆచిన్న రోగాలను పెద్దరోగాలుగా మార్చుకుంటున్నారు. చెప్పబోయే మార్గంపైన విశ్వాసముంచి ఆచరించండి. 1)దానిమ్మపండు గింజల ను ఎండబెట్టి దంచి 100గ్రా పొడి తయారుచేయండి. అలాగే పుదీనా ఆకుల ను కూడా ఎండబెట్టి 50గ్రా పొడిచేయండి. 25గ్రా సైంధవలవణాన్ని కూడా పొడి చేసుకోండి. ఈ మూడు చూర్ణాలను కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలు వచేసుకోండి. రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత మూడువేళ్ళకు వచ్చినంతపొడి ఒకకప్పు మంచినీటితో సేవిస్తూ వుండండి. 2)పాలీష్ తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యం రెండుమూడు కేజీలు తెచ్చుకొని ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఒకపగలు ఎండించి తరువాత దోరగా వేయించి రవ్వలాగా చేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా తగినంత రవ్వను నీటితో కలిపి ఉప్మాలాగా వండండి. వండేటప్పుడు అందులో అల్లంముక్క 2గ్రా, జీలకర్రపొడి 2గ్రా, ధనియాలపొడి 2గ్రా, కొద్దిగా సైంధవలవణం వేసి పావుచెంచా ఆవునేతితోగాని, వంటాముదంతోగాని లేక రెండు కలిపిగాని తాలింపు పెట్టండి. ఈ ఆహారాన్ని ఆకుకూరలతో, పలుచని మజ్జిగతో కలిపి సేవించండి. ఈ సులభమైన మార్గాలతో మీకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలగాలని ఆయుర్మాతను కోరుకుంటున్నాను.శుభం.

రెండు పూటలా మజ్జిగలో ఒక నిమ్మపండు రసం కలిపి తాగుతుంటే ఎంత వేడి అయినా తగ్గుతుంది

జలోదరం మరియు పాండురోగం సమస్య – కె.రంగారావు, హైదరాబాద్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా అబ్బాయి వయసు 22 సం॥లు మూడేళ్ళక్రితం అతనికి అకస్మాత్తుగా కాలేయం బలహీనపడి రక్తం తగ్గిపోవడం మొదలైంది. దానివల్ల ప్లీహం కూడా దెబ్బతిని బల్లరోగం పుట్టి పొట్టనిండా చెడునీరు చేరిపోయి పొట్ట కుండలాగా పెరిగిపోయింది. ఎన్నిసార్లు రక్తం ఎక్కించినా నిలబడటంలేదు. ఎన్నో ఆసుపత్రులు తిప్పాను. ప్రయోజనం లేదు. నన్ను పోషించవలసిన కొడుకును నేనే పోషించవలసి వస్తుంది దయతో ఏదైనా మంచిమార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! ఆహారనియమాలను సక్రమంగా అనుసరించకపోవడంవల్లే కాలేయం బలహీనపడి ఈ సమస్యలన్నీ పుట్టుకొస్తయ్. నిరుత్సాహ పడకుండా విశ్వాసంతో చెప్పేది ఆచరించండి. 1) శనగలు 50గ్రా తీసుకొని తగినన్ని నీటితో ఉడకపెట్టి ఆ గుగ్గిళ్ళ పైన కొద్దిగా ఉప్పు చల్లి రోజూ పరగడుపున తినిపించండి. ఇలా పదిహేనురోజులు చేసిన తరువాత 50గ్రా శనగలను వేయించి కొద్దిగా ఉప్పుచల్లి మరో పదిహేను రోజులపాటు తినిపించండి. ఈ కాలంలో పొరపాటుగా కూడా కారం ఏమాత్రం వాడకూడదు. ఈ చిన్నప్రయత్నంవల్ల లివర్ అనబడే కాలేయం పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందగలుగుతుంది. 2) నిమ్మరసం 10గ్రా, నీరుల్లిగడ్డలరసం 5గ్రా కలిపి ఆహారానికి గంటముందు రెండుపూటలా తాగిస్తుంటే ప్లీహం బాగుపడుతుంది. 3) కుంకుడుకాయ పైపెచ్చులు 100గ్రా, కరక్కాయ పై పెచ్చులు 200గ్రా తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణంచేసి తగినంత తేనెకలిపి ముద్దలాగా నూరి గాజుసీసాలో నిలువ చేయండి. ఈ ముద్దను 3గ్రా మోతాదుగా సేవిస్తుంటే పాండురోగం జలోదరం, రక్తదోషం మటమాయమైపోయి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. ప్రయత్నించి ఫలితం సాధించి ఆ వివరాలతో మీ అనుభవాన్ని లేఖద్వారా తెలియజేయండి శుభం.

అండవృద్ధితో వృషణాలు వాచిన సమస్య – కె.జయపాల్, ఆదిలాబాద్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 29 సం॥లు గత ఐదేండ్లగా కుడివైపు వృషణం క్రిందికి దిగిపోయి లావుగా మారింది. వాతపదార్థాలు తిన్నప్పుడల్లా పోటు పుడుతుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గడంలేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! మనదేశంలో మగవాళ్ళు పంచలకట్టుకున్నంతకాలం బుడ్డదిగే సమస్య వుండేదికాదు. ఇంగ్లీషు వాళ్ళను చూచి ఏనాటి నుండి ఫ్యాంట్లు వేసుకోవడం మొదలుపెట్టారో అప్పటి నుండి అధికశాతం మంది పురుషులకు అండవృద్ధి రోగం మొదలైంది. 1) కోడిగుడ్డులో సొన మినుములు సమంగా కలిపి గుజ్జులాగా నూరి ఒకనూలు బట్టకు పట్టించి ఆ బట్టను వాచిన వృషణంపైన అంటించి ఊడిపోకుండా గోచీ పెట్టుకొని నిద్రించి ఉదయం పూట తీసివేయాలి. 2) ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా త్రిఫలచూర్ణం కలిపి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత అందులో యవక్షారం 2గ్రా, సైంధవలవణం 2గ్రా కలిపి సేవిస్తుంటే క్రమంగా నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

రక్తదోషం, మూలశంక, మలబద్ధక సమస్య –ఎం.హరనాధరావు, కరీంనగర్



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 35 సం॥లు గత ఐదారేండ్లగా మలబద్ధకం మొదలై ఆ తరువాత అరిశమొలలు పుట్టి ఆ తరువాత రక్తదోషంతో ఒళ్ళంతా దురదలు, గుల్లలు మొదలైనయ్. వీటి నివారణకోసం తిరగని ఊరులేదు. కలవని డాక్టర్ లేదు. ఎంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టినా ఈ జబ్బులు నయంగాక ఇళ్ళు ఒళ్ళు గుల్లచేసుకొన్నాను. దయతో నా సమస్యలకు చక్కని మార్గం చూపండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! "ప్రాణం మలాధీనం" ప్రతిమనిషి గుర్తుపెట్టుకోవాలి. రోజూ సుఖవిరేచనం కాకపోతే ఆ క్షణంనుండే మన వినాశనం ప్రారంభమౌతుంది. మలబద్ధకంవల్లే మిగిలిన సమస్యలు కూడా కలిగాయని అర్థంచేసుకోండి. దేశవాళీ ఆవుపేడ తెచ్చి పిడకలు చేసి ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిదచేయండి. ఆ బూడిదను పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి ఒకగాజు సీసాలో నిలువచేసుకోండి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా మంచినీళ్ళ అనుపానంతో సేవిస్తుంటే పైన తెలిపిన వ్యాధులన్నీ క్రమక్రమంగా పటాపంచలైపోతయ్. విశ్వాసంతో ఆచరించి విజయం సాధించి అనుభవాన్ని లేఖద్వారా తెలియపరచండి.

రోజూ ఆహారంలో ఉల్లిగడ్డ తినేవారికి
వేసవిలో వడదెబ్బ తగలదు

కంటివ్యాధుల సమస్య – వి సుందరి, వరంగల్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా అబ్బాయి వయసు 8 సం॥లు మావంశంలో దాదాపుగా అందరికి చిన్నతనం నుండే కంటిచూపు మందగించే సమస్య వుంది. అందువల్ల మా అబ్బాయికి ఆ సమస్య రాకుండా ఏ ముందు జాగ్రత్త చర్య తీసుకోవాలో దయతో తెలియచేయండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! విదేశీ విషవిధానాలతో మన జీవన విధానం ఎప్పుడు సంకరమైందో ఆనాటినుండే చిన్నాపెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరికి కళ్ళరోగాలు కలుగుతున్నాయ్. 1) రోజూ మీ అబ్బాయికి వాడుతున్న పేస్ట్లు, షాంపులు వెంటనేమాని ఆయుర్వేద పళ్ళపొడి, తలకు కుంకుడుకాయ వాడటం మొదలుపెట్టండి. 2) రోజూ నిద్రలేవగానే ఎడమచేతిలో కొంచెం పాచిఉమ్మివేసి రెండవ అరచేతిని కలిపి వేడిపుట్టేంత వరకు రెండుచేతులతో రుద్ది ఆ చేతులను మూసిన కళ్ళపైన వేడితగ్గే వరకు వుంచి తీసివేయండి. 3) రోజూ ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకునేముందు చల్లని నీళ్ళతో మూసిన కళ్ళను సున్నితంగా కడుక్కోవడం అలవాటు చేయండి. 4) ఆహారంలో పొన్నగంటికూర గుంటగలగరాకు పచ్చడి, లేతమునగాకుకూర, తెల్లగలిజేరాకుకూర, క్యారెట్ కూర వీటిల్లో ఏదో ఒకటి తప్పకుండా పెడుతూ వుండండి. 5) అతిగా టీ.వీల ను, కంప్యూటర్లను చూడనివ్వకండి ఈ జాగ్రత్తలతో మీ కుమారుని నేత్రదృష్టి తగ్గకుండా కాపాడుకోవచ్చు.శుభం.

తలవెంట్రుకలు ఊడిపోతు తెల్లబడుతున్న సమస్య – పి.కళ్యాణి, ఖమ్మం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 24 సం॥లు ఇంకా వివాహం కాలేదు. నాకు సగం కన్నా ఎక్కువగా తలవెంట్రుకలు తెల్లబడ్డయ్. దువ్వుకునేటప్పుడు కుచ్చులుకుచ్చులుగా ఊడిపోతున్నయ్. ఈ సమస్య తీరితేగాని నాకు వివాహం కాదు. నన్ను మీ మేనకోడలిగా భావించి తగినమార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! పచ్చి ఉసిరికకాయల పై బెరడు ముక్కలుగాని, ఎండు ఉసిరికముక్కలు గాని 20 నుండి 30 గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకొని ఒకరాత్రి ఒకగ్లాసు నీటిలో వేసి నానబె ట్టండి. ఉదయంపూట వడపోసి ఆ నీళ్ళను ప్రక్కన పెట్టుకోండి. ఉసిరిక ముక్కలను ఏడుసార్లు వేరే నీళ్ళతో కడిగి ఆ ముక్కలను బాండీలో వేసి కొద్దిగా నేయి కలిపి మెత్తగా ఉడకబెట్టండి. ఈ ముక్కలను అన్నంలో కలుపుకొనిగాని, విడిగాని, ఉదయంపూట సేవించండి. అలాగే ముక్కలు నానబెట్టిన నీళ్ళను కొద్దికొద్దిగా చేతిలోకి తీసుకొని తలవెంట్రుకల కుదుళ్లకు సున్నితంగా రుద్దండి. తడి ఆరినతరువాత కొబ్బరినూనె రాసుకోండి. ఇలా నెలకు ఐదారుసార్లు వీలుంటే ప్రతిరోజు చేస్తుంటే త్వరలోనే వెంట్రుకలు ఊడటం, నెరవడం, ఆగిపోయి నెరిసిన వెంట్రుకలు కూడా నల్లబడే అవకాశముంటుంది.శుభం.

ఉబ్బస వ్యాధి సమస్య – ఏ ప్రసన్న, నర్సరావుపేట



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 26 సం॥లు గత పదేండ్లగా నేను ఉబ్బసవ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. అందరిలాగే ఇంతకాలం ఇంగ్లీషు మందులు వాడుతూ తాత్కాలికంగా రోగాన్ని అణచివేస్తూ ప్రాణంమీదికి తెచ్చుకున్నాను. మీ కార్యక్రమం చూశాక ఆయుర్వేదం విలువ నాకర్థమైంది. దయతో మంచి మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! మీ ఊరిలో ప్రతిచోటా లభించే ఉత్తరేణిచెట్టు గింజలు 100గ్రా తీసుకొని మిరియాలు 200గ్రా కలిపి మెత్తని చూర్ణంలాగా దంచి జల్లించి ఆ పొడిలో తుమ్మజిగురు నానబెట్టిన నీటిని తగినంత చేర్చి మెత్తగా నూరండి. అది గుజ్జులాగా మారి న తరువాత గురిగింజంత మోతాదుగా గోలీలుకట్టి నీడలో ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోండి. పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున మంచినీటితో సేవిస్తుంటే ఉబ్బసరోగము బహుత్వరగా హరించి పోతుంది. దీనివల్ల మీకు సంపూర్ణ ప్రయోజనం కలిగిన తరువాత ఈ అద్భుతమైన మార్గాన్ని అందరికి పంచిపెట్టండి. మీ అనుభవాన్ని మాకు కూడా లేఖ ద్వారా అందజేయండి శుభం.

అతి రక్తస్రావ సమస్య – జె.మాధవి, విశాఖపట్నం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 30 సం॥లు చాలా కాలం నుండి అతి రక్తస్రావ సమస్య నన్ను పీడిస్తుంది. ఆసుపత్రిలో చేరితే తప్ప ఆగడంలేదు. ఇంట్లో కూడా మావాళ్ళకు విసుగుపుట్టిపోయింది. ఈ సమస్యతో నా భవిష్యత్తు ఏ మౌతుందోనని బాధపడుతున్నాను. మీ ప్రసంగాలు విన్న తరువాత నాకు ధైర్యం కలిగి ఈ లేఖ రాస్తున్నాను. ఈ సమస్య నుండి ఎలా గట్టెక్కాలో తెలియజేయండి. దయతో మార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! ఎక్కువ నెలలపాటు బహిష్టు రాకుండా ఒకేసారి బలవంతంగా ఔషధాలతో వచ్చే బహిష్టువల్ల ఇలాంటి అనర్థాలే జరుగుతయ్. నెలనెలా సక్రమంగా ఋతువు జరిగేటట్లు ప్రయత్నించాలి. 1)100గ్రా జేగురుమట్టి 100గ్రా తుమ్మజిగురు, 100గ్రా నీడలో ఎండబెట్టిన దానిమ్మ పూలు తెచ్చుకో. మూడింటిని విడివిడిగా చూర్ణాల కొట్టి అన్నింటిని కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువచేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపున మరలా నిద్రించేముందు పావుచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి సేవిస్తూవుండాలి. ఈ సులభమైన ప్రయోగం ద్వారా కేవలం బహిష్టులో పోయే అతిరక్తమేకాక శరీరంలో ఏ భాగం నుండి స్రవించే రక్తమైనా కచ్చితంగా ఆగిపోతుంది. 2) మరలా బహిష్టు తేది వచ్చే పదిపదిహేను రోజుల ముందునుండి రెండుపూటలా ఒకగ్లాసు పలుచని గంజి తాగాలి. నువ్వులు,బెల్లం కలిపి తయారుచేసిన లడ్డు ఒకపూట తినాలి. రెండుపూటలా ఆహారంలో ఒకపచ్చి ఉల్లిగడ్డను కూడా తింటూ వుండాలి. 3)గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె శరీరమంతా మర్దనచేసుకొని పొట్టపై వత్తిడి కలిగించే ఆసనాలను కపాలభాతి ప్రాణాయామాన్ని రెండుపూటలా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ఆచరిస్తుండాలి. ఈ ప్రయత్నాలవల్ల సకాలంలో బహిష్టు వస్తుంది. రాగానే ఆ పదార్థాలను వాడటం మానుకొని బహిష్టు వచ్చిన నాల్గవరోజుకల్లా రక్తం ఆగకపోతే పైన తెలిపినట్లే ఆ పొడిని వాడుకోవాలి. ఈ విధంగా ప్రయత్నిస్తూ నీ ఆరోగ్యాన్ని నీవే బాగుచేసుకొని అందమైన భవిష్యత్తును సాధించు శుభం.

దంతాలు దెబ్బతిన్న సమస్య – వి.లక్ష్మీప్రియ, గుంటూరు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 36 సం॥లు ప్రస్తుతం నాదంతాలన్నీ ఊడిపోయే స్థితికి చేరినయ్. ఎన్నిరకాల పేస్ట్లు మార్చిమార్చి వాడినాకూడా ఎంతమంది దంతవైద్యుల దగ్గరకు తిరిగినా కూడా పళ్ళు బాగుపడలేదు. చిగుళ్ళు కూడా బలహీనపడి చీమూ నెత్తురూ కారుతున్నయ్. పళ్ళుపీకికివేయించుకునే కర్మ నాకు పట్టకుండా దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! ఇంతకాలం ఎన్నో ఆసుపత్రులు తిరిగి ఏ కొంచమైనా ఫలితం దక్కక నిరాశపడివున్నావు. ఇకనుంచి ఆసుపత్రులకు తిరగడంమాని నీ స్వయంకృషితో నీ దంతాలను కాపాడుకునే ప్రయత్నాలు ప్రారంభించు.1) రోజూ ఉదయం గుక్కెడు గోరువెచ్చని కల్తీలేని నువ్వులనూనె నోట్లోపోసుకొని పుక్కిలించడం మొదలుపెట్టు 2) పొంగించిన పటికపొడి దోరగా వేయించిన సైంధవలవణంపొడి, మెత్తగా దంచిన తుమ్మబొగ్గులపొడి సమభాగాలుగా తీసుకొని మూడింటిని కలిపి పండ్లపొడిలాగా తయారుచేసుకో. రోజూ రెండుపూటలా ఈపొడితో దంతాలను చిగుళ్ళను మృదువుగా రుద్ది అరగంటాగేక గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకొంటూ వుండు దీనివల్ల క్రమంగా దంతాలు తప్పకుండా దృఢపడతయ్. అలా నీ దంతాలను బాగుచేసుకున్న తరువాత మిగిలినవారికి కూడా ఈ దంతమంజన్ గురించి తెలియజేయి శుభం.

బహిష్టు ఆలస్యంగా వస్తున్న సమస్య – ఎల్.నిర్మల, మెదక్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 26 సం॥లు ఇంకా వివాహం కాలేదు. అందుకు కారణం బహిష్టు సక్రమంగా రాకపోవడమే. ఈ సమస్యవల్ల ఒళ్ళుపెరగడం, అవాంఛిత రోమాలు పుట్టడం, తెల్లగా ఉన్న నా చర్మం నల్లగా పొడిబారడం జరుగుతుంది. దయతో పరిష్కారం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! సోంపుగింజలు 25గ్రా, పాతబెల్లం 50గ్రా తీసుకొని ఈ రెండింటిని కలిపి కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి ముప్పావులీటర్ మంచినీటిలో కలిపి మూడవవంతు అనగా పావులీటర్ కసాయం మిగిలే వరకు మరగబెట్టి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని గోరువెచ్చగా తాగుతుంటే ఆగిపోయిన బహిష్టు తిరిగి మరలా ప్రారంభమౌతుంది. ఇలా బహిష్టు సక్రమంగా వస్తే మిగిలిన సమస్యలు క్రమంగా తగ్గిపోతయ్ శుభం.



శిశువులను కన్నతల్లిలా కాపాడే కరక్కాయ

ప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! ఈనాడు పిల్లల పెంపకం అనేది సామాన్య మానవులకు అందుబాటులో లేని ఒక ఖరీదైన కార్యక్రమంలా మారి పోయింది. ఒకరు లేక ఇద్దరి పిల్లల్ని పెంచడానికి వారి తల్లిదండ్రుల జీవితం మొత్తం ధారపోసినా కూడా సరి పోవడం లేదు. ఏనాడు మన దేశంలో ఇంగ్లీషు దేశాల తరహా పిల్లల ఆసుపత్రులు ప్రారంభమైనాయో ఆనాటి నుండే పిల్లల పెంపకం అతి ఖరీదైన అంశంలా మారి పోయింది. అంత ఖర్చుపెట్టినా కూడా పిల్లలకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభించకపోవడంతో దిక్కుతోచని తల్లిదండ్రులు అయోమయంలో పడిపోతున్నారు. వారందరి కి ఓ చక్కని సులువైన విల ఎవైన ఆహారౌషధమార్గాన్ని అందించడం కోసం ఈ వ్యాసాన్ని ప్రకటిస్తున్నాం.

ప్రాచీన భారతంలో - పిల్లల ఆరోగ్యం



మూడు నాలుగు దశాబ్దాల ముందు వరకు మన ఇండ్లల్లో ఒక్కో ఇంట్లో పదినుండి పదిహేను మంది వరకు పిల్లలుండేవారు. అంతమంది పిల్లల్ని కన్నాకూడా వారిని పెంచడంకోసం ఎలాంటి అదనపు ఖర్చులు పెట్టే అవసరం నాటి ప్రజలకు వుండేది కాదు.

పిల్లలు పుట్టిన క్షణం నుండి వారికి అంతులేనంత వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచే విధానాలను అనుసరించేవారు. బిడ్డల సంరక్షణకు అవసరమైన ఉగ్గుపాలు, కాటుక, సున్నిపిండి సాదుబొట్టు మొదలైన వాటిని ఆనాటి ఇండ్లల్లోని అనుభవమున్న పెద్దలు బామ్మ,నాయనమ్మ,అవ్వలాంటి వారు ఎప్పటికప్పుడు సిద్ధం చేస్తూవుండేవారు. వీటినిబిడ్డలకు వాడుతూ ఆయా ఋతువుల్లో బిడ్డలకు కలిగే చిన్నచిన్న అనారోగ్య సమస్యలను అప్పటికప్పుడు వంటింటిలోని దినుసులతో పరిష్కరించుకునేవారు. ఈ విధమైన స్వదేశీ జీవన విజ్ఞానాన్ని నాటి ప్రజలు అనుసరించడంవల్ల ఆనాటి పిల్లలకు బాల్యదశలోనే నూరేళ్ళ చిరాయువుకు అవసరమైన ఆరోగ్య పునాదులు పటిష్టంగా నిర్మించబడేవి.

ఆధునిక భారతంలో - పిల్లల అనారోగ్యం

మనదేశంలో ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ చిన్నాభిన్నమై చిన్నచిన్న ముక్కలుగా మారిపోవడంవల్ల యువదంపతులకు పిల్లలను కాపాడుకునే మార్గాలు తెలియకపోవడంతో వారంతా పిల్లల ఆసుపత్రులను సంప్రదించడం ప్రారంభమైంది. క్రమక్రమంగా పెద్దలపైన గౌరవం పూర్తి గా తగ్గిపోవడంవల్ల వారుచెప్పే ఆరోగ్య సూచనలన్ని పాతకాలపు చాదస్తాలుగా కొట్టివేయడం జరిగింది.

దీనివల్ల పసితనం నుండి ఉగ్గుపోసే సంప్రదాయం కనుమరుగైపోయి పిల్లలపెంపకమంతా ఇంగ్లీషు దేశాల పద్దతుల్లో కొనసాగటంవల్ల పిల్లల ఆరోగ్యం తీవ్రప్రమాదంలో పడిపోయింది. గతంలో పిల్లలకు కంటి చూపు తగ్గడంగాని, అద్దాలుపెట్టే అవసరంగాని వుండేదికాదు. కేవలం కంటిరక్షణేగాక మిగిలిన అవయవాలకుకూడా వ్యాధి సోకడంగాని, పిల్లలు బలహీనపడటంగాని, జరిగేదికాదు.

ఈనాడు బాల్యదశలోనే సర్వాంగవ్యాధులు లేని బిడ్డలు ఒక్కరుకూడా లేరని చెప్పడం అతిశయోక్తికాదు. అదికశాతం మంది బిడ్డలు ఐదు నుండి పదేళ్ళలోపే కళ్ళద్దాలు పెట్టుకుంటున్నారు. వీటితోపాటు చెవులకు మిషన్లు కూడా తప్పడంలేదు. ప్రస్తుతం పుట్టే పిల్లల్లో ఎక్కువమంది వికలాంగులుగానో వికృతమైన కురూపులుగానో పుడుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే దేశభవిష్యత్తు ప్రశ్నార్ధకం కాక తప్పదు.

పిల్లల పెంపకంలో - తల్లిదండ్రుల పొరపాట్లు



ఈనాటి ఆధునికవివాహితులకు ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలను కనడంగాని వారిని మంచి ఆరోగ్యమార్గంలో పెంచడం గాని తెలియదని చెప్పవచ్చు. ఏదైనా అనారోగ్యమొస్తేవెంటనే బిడ్డలను పిల్లల ఆసుపత్రులకు తీసుకువెళ్ళి పరీక్షలు చేయించి వారిచ్చే ఔషధాలను వాడటంతప్ప ఇంటిలోని ఆహార పదార్థాలలో మార్పులు చేయడం ద్వారా పిల్లలకు శాస్త్రీయమైన, క్రమబద్ధమైన ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వడానికి ప్రయత్నిద్దామనే ఆలోచన కూడా లేదు.

వీటితోపాటు నిత్యావసర వస్తువులుగా ఉపయోగించే పేస్ట్‌లు, షాంపులు, క్రీములు మొదలైన విష రసాయనాలను బిడ్డలకు పసితనం నుండే వాడుతుండటంవల్ల పిల్లల అన్ని అవయవాలు రోగగ్రస్తమౌతున్నయ్.

ఇప్పటికైనా తల్లిదండ్రులు ఆధునిక విదేశీ విధానాలను విడిచిపెట్టి ఏ అపాయమూ లేని సొంత ఇంటి ఆహార మార్గాలను తెలుసుకొని బిడ్డలకు ఉపయోగించడం అలవాటుచేసుకోవాలని సూచిస్తూ ఒక్క కరక్కాయతో బిడ్డల నూరేళ్ళ జీవితానికి ఎలా పునాది వేయవచ్చో చెప్పుకుందాం.

కరక్కాయలో - కమనీయ గుణాలు

కరక్కాయలో ఒక్క ఉప్పు రుచితప్ప మిగిలిన ఐదు రుచులు కలగలసి వుంటయ్. అయితే ప్రధానంగా వగరురుచి ఎక్కువగా వుంటుంది. దీనికి వాతపిత్తకఫ సంబంధమైన త్రిదోషాలను శక్తివంతంగా అణచివేయగల అమృత తత్వం పుట్టుకతోనే వచ్చింది.



అందువల్ల దీనిని ఉపయోగించేవారికి జఠరాగ్ని ప్రజ్వలించి జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. శారీరక, మానసిక ఇంద్రియాలకు బలం కలుగుతుంది.

చర్మరోగాలు మూలశంఖ, పాతవిషజ్వరాలు, శిరోరోగాలు, నేత్రరోగాలు, పాండురోగం, గుండెరోగం, కామెర్లు, ఉబ్బురోగం, శూలరోగం, అతిసారం, మహా మేహరోగాలు దగ్గు, వగర్పు, కంఠరోగాలు, ముక్కురోగాలు, క్రిమిరోగాలు, మలమూత్ర బద్ధము, మూర్ఛ, పిచ్చి, మొదలైన రోగాలన్నింటిని నిశ్శేషంగా నిర్మూలించగల మహత్తరౌషధశక్తి కరక్కాయలో వుంది.

అందుకే కరక్కాయను కన్న తల్లిగా ఆయుర్వేద మహర్షులు భారత ప్రజలకు కానుకగా అందించారు. దీనిని పసితనం నుండి బిడ్డలకు వాడటం ద్వారా వారిని శాశ్వత నిరోగులుగా తీర్చిదిద్దవచ్చని ఎలుగెత్తి చాటారు. ఆ వివరాలు చెప్పుకుందాం.

పిల్లల వందేళ్ళ ఆయువుకు పునాది - కరక్కాయ

ఒకపసుపురంగు కాబూలీ కరక్కాయను తీసుకొని శుభ్రంచేసి వుంచుకోవాలి. సానరాయిపై రెండుచెంచాల నీటినిపోసి ఐదునుండి ఏడుసార్లు కరక్కాయబెరడును అరగదీయాలి. ఆ తరువాత కరక్కాయను కడిగి తుడిచి భద్రపరచుకోవాలి.



బిడ్డలకు కరక్కాయను ఎలా ఉపయోగించాలి?

అరగదీసిన కరక్కాయ గంధపునీటిని ప్రతిరోజు పరగడుపున ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల మోతాదుగా బిడ్డలచేత సేవింపచేయాలి. ఒకవేళ పిల్లలకు జలుబు, దగ్గు ఉన్నట్లైతే అరగ్లాసునీటిని వేడిచేసి అందులో కరక్కాయ గంధపునీటిని కలిపి అవి నులివెచ్చగా అయిన తరువాత పిల్లలచేత తాగించాలి.

ఇలా ప్రతిరోజూ సేవింపచేస్తుంటే శిశువులు క్రమక్రమంగా నిరోగులుగా, పరిపూర్ణ పుష్టిగల వారుగా మారతారు. అంతేకాక ఈ కరక్కాయ గంధపునీటి సేవనవల్ల శిశువుల ఎముకలు బలంగా తయారౌతయ్. బిడ్డలకు ఉదరంలో ఎలాంటి వికారాలు లేకుండా పోతయ్.



కరక్కాయ - కన్నతల్లి అని తెలుసుకోండి

ఈవిధంగా కరక్కాయగంధాన్ని కనీసం ఒకసంవత్సరం పాటు పిల్లలచేత తాగిస్తుంటే అంతులేనంత రోగనిరోధకశక్తి వారిలో పెరుగుతుంది.

జలుబువల్ల శిశువులకు ఆకుపచ్చ లేక పసుపుపచ్చవిరేచనాలు అవుతూవుంటే కరక్కాయగంధంలో జాజికాయను రెండు మూడుసార్లు అరగదీసి పొట్టపైన లేపనంచేస్తే విరేచనాలు అరికట్టబడతయ్. జలుబు కూడా తగ్గిపోతుంది. శిశువు ఏడుస్తూ కష్టంగా విరేచనం చేస్తుంటే కరక్కాయనీటిని తాగిస్తే ఎలాంటి కష్టం లేకుండా సుఖవిరేచనమౌతుంది.

మామిడి పండ్లతో మధురమైన లేహ్యం

మామిడిపండ్లు ఎండాకాలమే ఎందుకు లభ్యమౌతున్నయ్? అని ఎప్పడైనా ఎవరైనా ప్రశ్నించుకున్నారా? వేసవిలో ఉత్తరాయణంలో వుండే సూర్యతాపానికి భూమిపై నివశించే జీవులంతా శక్తిహీనులౌతారు కాబట్టి ఆ జీవులను కన్న భూమితల్లి తన బిడ్డలపైగల ప్రేమతో ఈ దివ్యమైన మామిడి ఫలాలను వేసవిలోనే అందిస్తూ రోజూ ఒకటి రెండు పండ్లను సేవిస్తూ, మామిడి ఫలాలతో మధురలేహ్యాన్ని తయారుచేసుకొని ఆరోగ్యంగా వుండమని, ఏరోజుకారోజు సూర్యుడి హరించే శక్తిని పునరుజ్జీవనం చేసుకోమని భూమితల్లి బోధిస్తుందని తెలుసుకోండి.

అందానికి ఆరోగ్యానికి - ఆమ్రఫల రసాయనం

కావలసిన పదార్థాలు : బాగా పండిన తీపి మామిడిపండ్ల రసం 6కేజీల400గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 6కేజీల400గ్రా, దేశవాళీ ఆవునెయ్యి 400గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిజల్లించిన శొంఠిపొడి 80గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిజల్లించిన మిరియాలపొడి 80గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిజల్లించిన పిప్పళ్ళపొడి 20గ్రా, మంచినీళ్ళు 1600గ్రా తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా ధనియాలపొడి 10గ్రా, జీలకర్రపొడి 10గ్రా, ఆకుపత్రిపొడి 10గ్రా, చిత్రమూలం వేరుపైబెరడు పొడి 10గ్రా, తుంగగడ్డలపొడి పదిగ్రా, దాల్చినచెక్కపొడి 10గ్రా, నల్లజీలకర్రపొడి 10గ్రా, పిప్పలికట్టెపొడి 10గ్రా, నాగకేసరాలపొడి 10గ్రా, చిన్నఏలకులపొడి 10గ్రా, లవంగాలపొడి 10గ్రా, జాజికాయల పొడి 10గ్రా సిద్ధంచేసుకోవాలి.

తయారీ విధానం : పైన తెలిపిన మామిడిపండ్లరసం నుండి మంచినీటివరకు గల పదార్థాలన్నీ శుభ్రంచేసిన కొత్త మట్టికుండలో పోసి కట్టెలపొయ్యిమీద పెట్టాలి. సన్నటిసెగపైన వండుతూ కొయ్యతెడ్డుతో కలబెడుతూ వుండాలి. క్రమంగా లేతపాకం వస్తుంది. అప్పుడు పైన తెలిపిన ధనియాలపొడి నుండి జాజికాయలపొడి వరకు గల అన్నిపదార్థాల చూర్ణాలను ఏకంచేసి ఆ పాకంలో కొద్దికొద్దిగా వేసి కలబెడుతూ మొత్తం చూర్ణాన్ని పాకంలో కలిపి వేయాలి. వెంటనే పాత్రను క్రిందికి దించి బాగా చల్లారిన తరువాత అందులో మంచితేనె 160గ్రా, పోసి తెడ్డుతో పదార్థాలన్నీ కలిసిపోయేటట్లుగా కలతిప్పి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. ఇదే ఆమ్రఫల రసాయనం.

వాడే విధానం : ఈ రసాయనాన్ని భోజనానికి గంటముందు రెండుపూటలా 20 నుండి 40గ్రా మోతాదుగా తిని ఒకకప్పు పాలు తాగుతుండాలి.

కలిగే ఫలితాలు : ఈ రసాయనాన్ని విడువకుండా సేవిస్తూ వుంటే శరీరంలో రక్తం బాగా వృద్ధి చెందుతుంది. గుండె బలహీనత తగ్గిపోతుంది. స్త్రీ పురుషులకు గుర్రములవలె సంభోగంలో పాల్గొనగల సామర్థ్యం కలుగుతుంది. శరీరానికి దివ్యమైన తేజస్సు, ఓజస్సు చేకూరుతుంది.

అరచేతిలో ఆరోగ్య మర్మాలు









10 మూత్రాశయం
7 వడదెబ్బ
9 అర్శమొలలు
8 నపుంసకత్వం
6 అంతరమొలలు
5 బాహ్యమొలలు
3 పురుషగ్రంధి
4 గర్భాశయం
1 మూత్రనాళం
2 యోని

అరచేతిలో -ఆరోగ్యం

ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా ఒకటి నుండి పది వరకు గల ఆయా అనారోగ్య సమస్యల ను ఆయా స్థానాలపై ఒత్తిడి కలిగించడం ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

రోజూ నియమపూర్వకంగా ఆహారానికి ముందు రెండు నిమిషాలపాటు రెండవచేతి నాలుగు వేళ్ళను ఆయాస్థానాలకు క్రింద ఆధారంగా వుంచుకొని రెండవచేతి బొటనవేలితో నిర్దేశించిన స్థానంపైన మరీ గుచ్చినట్లుగా గాక, మరీ పైపైనగాక మధ్యమంగా ఒత్తిడి కలిగేటట్లు నొక్కి వదలాలి.

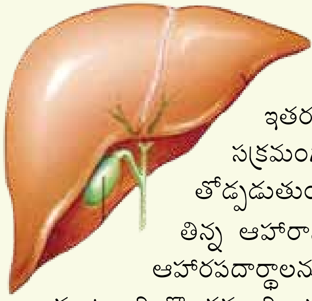
ఈ ప్రక్రియను రెండు చేతులలోను చేయాలి.

ఇలా మూడునాలుగు వారాల పాటు ఆచరించేటప్పటికి ఆశ్చర్యకరమైన, అనూహ్యమైన ఆరోగ్యమార్పు మీలో కల ఎగుతుంది. ఆ అనుభవం మీరు పొందిన తరువాత ఇతరులకు కూడా తెలియజేస్తూ లేఖలద్వారా మాకు కూడా వ్రాసిపంపండి.

నిమ్మరసంతో మూడుసార్లు తడిపి ఎండించిన జీలకర్రపొడి 3గ్రా తింటుంటే వేవిళ్ళు బంద్

పిత్తాశయంలో రాళ్ళ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స అవసరం లేకుండా - ఔషధాలతో పరిష్కరించవచ్చు

పిత్తాశయంలో సమస్యలు ఎందుకొస్తయ్?

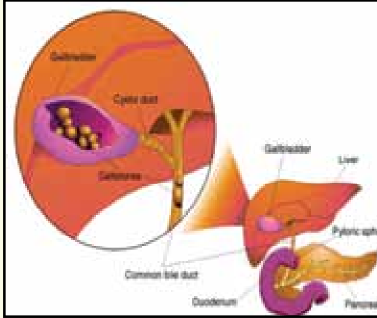


పిత్తాశయం మానవశరీరంలో ఛాతీకి కుడిప్రక్కన క్రిందిభాగంలో కాలేయాన్ని గొడుగులా చేసుకొని వేలాడుతుంటుంది. ఆహారసమయానికి పిత్తాశయం నుండి పైత్యరసం అలాగే ఇతర జఠరరసాలు ఊరుతుంటయ్. అవి ఆహారంలో కలిసి ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కావడానికి, జీర్ణమైన ఆహారరసాలకు రంగు రావడానికి తోడ్పడుతుంటయ్.

తిన్న ఆహారానికి సరిపడ మంచినీటిని తాగుతూ ముల్లంగి, ఉలవలవంటి ఆహారపదార్థాలను సేవిస్తూవుంటే ఎప్పటికప్పుడు పిత్తాశయం ఆరోగ్యవంతంగా వుంటుంది. కొంతమంది ఆహారం మాత్రమే సేవించి తగినంత మంచినీటిని తాగకపోవడంవల్ల ఆ రసాలు నిలువవుండి చిక్కగా తయారౌతూ క్రమంగా రాళ్ళుగా మారిపోతయ్.

పిత్తాశయంలో రాళ్ళు ఎలా తయారౌతయ్?

పిత్తాశయంలో జమకాబడిన పైత్యరసం చిన్నప్రేవులలోకి వెళ్ళి జీర్ణక్రియకు ఉపయోగపడుతుంది. ఈ పైత్యరసంలో రాళ్ళను పుట్టించే కొలెస్ట్రాల్ కూడా చేరివుంటుంది.



చాలా కాలంపాటు వేళకాని వేళల్లో అన్నం తినడం, అరగని పదార్థాలను, చల్లని పదార్థాలను లేక అతి వేడిగా వుండే పదార్థాలను అలాగే అతి ఉష్ణాన్ని పుట్టించే పదార్థాలను, మద్యపానమాంసాహారాలను సేవించడంవల్ల ఉదరంలో అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, మలబద్ధకంవంటి సమస్యలు పుట్టి తిన్న ఆహారం పులిసిపోయి విషపూరితమైన ఆమ్లద్రవంగా మారి జీర్ణక్రియ పూర్తిగా మందగించి పోతుంది. అందువల్ల కొలెస్ట్రాల్ అనబడే పదార్థం దూషితమై రాళ్ళరూపం దాల్చుతుంది. వీటినే "గాల్‌స్టోన్స్" లేక పిత్తాశయంలో రాళ్ళు అంటారు.

పిత్తాశయంలో నొప్పి ఎందుకొస్తుంది?



పైన తెలిపినట్లు ప్రారంభదశలో ఈ రాళ్ళు వెంట్రుకమందంగా తయారై దూషిత పదార్థంతో కలిసి క్రమంగా పెద్దరాళ్ళుగా మారుతుంటయ్. చిన్నఆకారంలో వున్న రాళ్ళు పిత్తాశయ నాళాలద్వారా వెళ్ళి ప్రేగుల్లో ప్రవేశిస్తయ్. మలం ద్వారా కూడా వెళ్ళిపోయే అవకాశం వుంటుంది. కాని రోగికి రాళ్ళుపడిపోయినట్లు తెలియకపోవచ్చు. పెద్ద ఆకారంగల రాళ్ళు పిత్తనాళాలలోనికి ప్రవేశించేటప్పుడు చాలా బాధ, భయం కలుగుతయ్. ఎంతవరకైతే నాళాల్లో అడ్డుకొని వుంటాయో అంతవరకు భరించలేనంత భయంకరమైన పొట్టనొప్పి వస్తుంది. అదే పిత్తాశయరాళ్ళనొప్పి అంటారు.

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ఈనాడు మన కుటుంబసభ్యుల్లో చాలామంది పిత్తాశయంలో పుట్టిన రాళ్ళను సులభమైన మార్గాలతో కరిగించడం తెలియక వేలరూపాయలు ఖర్చుపెట్టి ఇంగ్లీషు వైద్యంద్వారా పిత్తాశయాన్నే పీకివేయించుకుంటున్నారు. శరీరంలోని ఉష్ణాన్ని ఎప్పటికప్పుడు తక్కువ కాకుండా ఎక్కువ కాకుండా సమానంగా వుండేటట్లు నియంత్రించడం కోసం భగవంతుడు నిర్మించిన పిత్తాశయం లేకపోవడంవల్ల అది తీసివేయించుకున్నవారిలో అమితమైన ఉష్ణం ప్రబలిపోయి ఒళ్ళంతా మంటలతో, దురదలతో పైత్య గుల్లలతో సూదులతో పొడిచినట్లు చురుకులతో అనునిత్యం బాధపడుతున్నారు. వీరి శరీరంలో క్రమంగా కాలేయం బలహీనపడిపోయి తరచుగా కామెర్లవ్యాధి పుడుతూ మంచానపడుతున్నారు. అలాంటి దురవస్థ మా ప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలకు కలగకుండా వారిపిత్తాశయం సదా ఆరోగ్యంగా కాపాడబడటంకోసం అతి సులభమైన మార్గాలను అందిస్తున్నాం, అందరికీ పంచిపెట్టండి.

పిత్తాశయ ఆరోగ్యానికి- ముందు జాగ్రత్తచర్యలు

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళుకాని, పిత్తాశయంలో రాళ్ళుగాని జఠరరసాలవల్లే ఏర్పడతయ్ కాబట్టి ఇంతకు ముందు తెలియజేసిన ఆహార దురలవాట్లను మానుకొని ఎప్పటికప్పుడు శరీరశుద్ధి చేసుకుంటూవుండాలి.

ఉదయం పదిగంటల లోపుగా మొదటి భోజనం, రాత్రి ఎనిమిది గంటలలోపుగా రెండవభోజనం పూర్తిచేయాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మంసాహారాలను భుజించకూడదు. మద్యపానం పనికిరాదు. వీటితోపాటు అదికమైన మానసిక ఆందోళన, ఆవేశం, దు:ఖం, అసూయా ద్వేషాలు మొదలైన మనోరుగ్మతలకు కూడా దూరంగా వుండడానికి ప్రయత్నించాలి.

పిత్తాశయరాళ్ళకు పథ్యం : యవలు, పొట్టున్న పెసరపప్పు, పాలీష్ తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యం, బీరకాయ, కాకరకాయ, బత్తాయి, దానిమ్మ, ఉసిరి, మునగ, మొదలైనవి సేవించాలి. నూనె, నెయ్యి లేకుండా తేలికగా తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే ఆహారపదార్థాలు సేవించాలి. యోగాభ్యాసం సాధన చేయాలి.

పిత్తాశయరాళ్ళకు అపథ్యం : మాంసాహారం, మద్యపానం మొదలగు మాదకద్రవ్యాలు, మినుములు, గోధుమలు, పన్నీరు, కష్టంగా అరిగే తీపి పదార్థాలు, మసాలాలు, వేపుళ్ళు, పుల్లని పదార్థాల సేవన మానుకోవాలి. ఆకలివుంటేనే ఆహారం భుజించాలి.

పిత్తాశయరాళ్ళకు - పిడుగులాంటి మార్గం



బాదంపప్పులు 6, నల్లద్రాక్ష 6, ఖర్బూజవిత్తనాలు 4గ్రా, రెండు చిన్న ఏలకలు, కలకండ 10గ్రా, ఈ ఐదింటిని సన్నగా దంచి అరకప్పునీటిలో కలిపి వడకట్టి రెండు పూటలా తాగడంవల్ల ఆశ్చర్యకరంగా పిత్తాశయంలోని రాళ్ళుకరిగి పోతయ్. ఇది వరుసగా పదిరోజులు వాడాలి.

పిత్తాశయరాళ్ళకు - ప్రియమైన స్వగృహయోగం



ప్రియమైన బిడ్డలారా!మన వంటింట్లో నిత్యం ఆహారపదార్థాలుగా సేవించే పొదీనా, కొత్తిమీర,కరివేపాకు ఈ మూడింటిని ఒక్కొక్కటి పదిగ్రాముల మోతాదుగా తీసుకొని ఒక కప్పు మంచినీటితో కలిపి బట్టలో వడపోసి ఆహారానికి గంట ముందుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా ముప్పైనుండి నలభై రోజుల్లో పిత్తాశయంలో రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

పిత్తాశయరాళ్ళకు
ఉలవకట్టు మరియు ముల్లంగిరసం

పిత్తాశయంలో రాళ్ళ బాధతో కడుపు మెలితిప్పి క్రిందపడి దొర్లుతూ నానాహింసలు అనుభవిస్తున్నవారు ప్రతిరోజూ ఉదయంపూట ఒకకప్పు ముల్లంగి దుంపలరసంలో ఒకచెంచా తేనె కలిపి తాగాలి.

అలాగే రాత్రి ఆహారానికి గంట లేక రెండుగంటల ముందు ఉలవలను నీటిలో వేసి కాచిన ఉలవకట్టును ఒక కప్పు మోతాదుగా పావుచెంచా సైంధవలవణం పొడి కలిపి తాగాలి. దీనివల్ల క్రమంగా పిత్తాశయంలో లేదా మూత్రపిండాలలో పుట్టిన రాళ్ళు కరిగిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.





పిత్తాశయ రక్షణకు - సీమగోరింట గింజలు





మూలికల అంగడిలో సీమగోరింట గింజలను తెచ్చుకొని శుభ్రంచేసి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి మెత్తని చూర్ణం తయారుచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణంతో సమంగా అతిమధుర చూర్ణం కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజూ రెండు పూటలా ఆహారం తరువాత అరగంటాగి పై చూర్ణాన్ని పావుటీస్పూన్ మోతాదుగా ఒక టీచెంచా ఆవునేతితో కలిపి సేవించాలి.

వీటి సేవన ప్రారంభించిన అతి కొద్దిరోజులలోనే పిత్తాశయంలో నొప్పి రావడం ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతుంది. ఆ తరువాత క్రమంగా తొంభైరోజుల వాడకం పూర్తయ్యేసరికి రాళ్ళుపూర్తిగా కరిగిపోతయ్.

సంపూర్ణ సౌందర్యానికి సరియైన ఆసనాలు

కేశసౌందర్యానికి ఖచ్చితమైన ఆసనాలు









1. శీర్షాసనం: మోకాళ్ళపై కూర్చొని రెండుచేతి వేళ్ళను కలిపి నేల పైన మోచేతుల వరకు ఆనించి వుంచి తలను చేతులకు తగిలేలా వుంచి నెమ్మదిగా కాళ్ళను పైకెత్తి సమతుల్యంగా చక్కగా వుంచాలి. ఒకటి నుండి ఐదు నిమిషాల సాధన తరువాత యథాస్థానానికి వచ్చి తాడాసనంలో ఒకనిమిషం పాటు నిల్చోవాలి.

2. తాడాసనం: చదునుగా వున్న నేలపై నిటారుగా నిల్చొని రెండు చేతులను సమాంతరంగా వంకరలేకుండా పైకెత్తి వుంచి పాదాలను మునివేళ్లమీద మాత్రమే శరీరపు బరువును మోపి పైకిలేపాలి.

ఇలా ఒక నిమిషం నుండి మూడు నిమిషాల వరకు సాధన చేయాలి. సాధనచేస్తుంటే రక్త ప్రసరణ తిరిగి క్రమబద్దమౌతుంది.

3. ఉష్ట్రాసనం: మోకాళ్ళపై కూర్చొని రెండు అరచేతులను మడమలపై వుంచి తల వెనకాల వంచుతూ నడుము భాగాన్ని ముందుకు నెట్టాలి. ఈ స్థితిలో ఒకటి నుండి రెండు నిమిషాలు ఆగి యథాస్థానానికి రావాలి. గాలి యధావిధిగా పీలుస్తుండాలి.

4. చక్రాసనం: వెల్లకిలా పడుకొని రెండు కాళ్ళను మోకాళ్ళ వద్ద ముడిచి మడుమలను పిరుదలవద్దకు తెచ్చి వుంచాలి. రెండు అరచేతులను భుజాలకు సమానంగా వుంచి గాలిపీలుస్తూ నడుము భాగాన్ని పైకెత్తి తలను వేలాడించాలి. ఈ స్థితిలో ఒకటి రెండు నిమిషాలాగి యథాస్థానానికి గాలి వదులుతూ రావాలి. కుంభించలేనివారు గాలి పీలుస్తూ వదులుతూ వుండాలి.

బలమైన కేశసంపదకు భావనాపూర్వక ప్రాణాయామం


పృధ్వీముద్ర

ప్రియమైన బిడ్డలారా! పైన తెలిపిన ఆసనాలతో పాటు ప్రాణాయామాన్ని కూడా నిత్యం రెండుపూటలా ఐదు నుండి పది నిమిషాలపాటు సాధనచేయగలిగితే అతి త్వరగా అద్భుతమైన కేశసంపదను పొందవచ్చు.మీ ఇంట్లో గాలిబాగా వీచే గదిలో లేదా మేడపైన ఉచితాసనం పైన కూర్చోండి. మీ శరీరపరిస్థితిని బట్టి పద్మాసనం లేదా సుఖాసనం లేదా వజ్రాసనంలో కూర్చొని వెన్ను నిటారుగా వుంచి రెండు చేతులను వంకరలేకుండా ముందుకు చాచి మోకాళ్ళమీద పెట్టుకోండి. బొటనవేలి కొనను ఉంగరంవేలు కొనను రెంటిని కలిపి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా పైకి నిలిపి వుంచి ఇప్పుడు చెప్పబోయే ప్రాణాయామ విధానాన్ని సాధనచేయండి.

కళ్ళుమూసుకొని మనోనేత్రంతో మీ ఎదురుగా బలంగా పెరిగిన గుంటగలగర మొక్కలను ఊహించుకోండి వెంట్రుకలకు అధికశక్తినివ్వగల ఆ మొక్కల నుండి శక్తి తరంగాలు నీమీదకు ప్రసరిస్తున్నట్లుగా భావిస్తూ ఆశక్తిని శ్వాసద్వారా నిదానముగా నిండుగా పీలుస్తూ పీల్చిన ఆ గాలిమొత్తం శిరస్సుయొక్క ఉపరితలానికి అనగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళవరకు వ్యాపించినట్లుగా భావనచేస్తూ పీల్చినగాలిని మీ శక్తిమేరకు ఆపివేయండి. ఆపిన సమయంలో గుంటగలగర మొక్కలశక్తి వెంట్రుకల కుదుళ్ళను బలంగా, నల్లగా మారుస్తున్నట్లుగా ఆ భాగంలో చేరిన చెడుపదార్థాలు పరిశుభ్రమౌతున్నట్లుగా భావనచేస్తూ ఆ చెడుపదార్థాలన్ని వదిలే గాలి ద్వారా బయటకు బహిష్కరింపబడుతున్నట్లుగా తలంచండి. ఈ విధంగా మీ ఓపికను బట్టి రెండుపూటలా ఐదునుండి పదినిమిషాల సేపు సాధనచేస్తూ వుంటే ఏ ఔషధాలు తైలాలు వాడే అవసరం లేకుండా అతి సౌందర్యవంతమైన కేశసంపద మీ సొంతమౌతుంది.

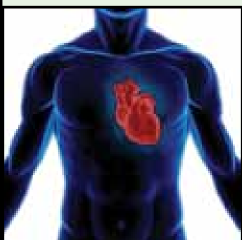
జ్ఞానం ఇప్పుడు మీ చేతుల్లో వుంది దాన్ని నమ్మి జయం పొందుతావో, అది అజ్ఞానమనుకొని అపజయంపాలౌతావో అదికూడా నీ చేతుల్లోనే వుంది.

ధనియాలపొడి, ఏనుగు పల్లేరు పొడి కలిపి కాచిన కషాయంలో నెయ్యి 20గ్రా కలిపి తాగుతుంటే మూత్రబాధ మాయం

వంట ఇంట్లో దినుసులున్నయ్ దినుసుదినుసులో మందులున్నయ్ మందులెన్నీ వున్నాగాని - ఒంటినిండా వ్యాధులున్నయ్

డా॥ కె. నిశ్వేశ్వరం

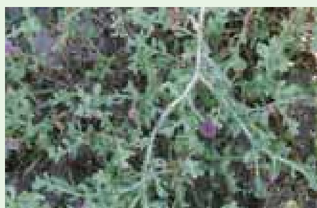
గుండె జబ్బులకు గురియయ్యైన యోగం



కరక్కాయ బెరడు, వస, సన్నరాష్ట్రం, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, కచ్చూరాలు, పుష్కర మూలం వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్ని చూర్ణాల ను కలిపి వలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి ఒక గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు మూడుగ్రాముల మోతాదుగా మంచి నీటితో సేవించి పటికబెల్లంపొడి కలిపిన ఒక కప్పు గోరువెచ్చనిపాలు సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా గుండెజబ్బులు హరించిపోతయ్.

దీర్ఘాయువుకు - బోడసర రసాయనం



బోడసరం చెట్లను తెచ్చి,కడిగి, మెత్తని ముద్దలాగా దంచి పిండి తీసిన రసం 1200గ్రా, తెల్లనువ్వుల నూనె 600గ్రా, తీసుకొని ఒక కళాయి పాత్రలో పోయాలి. చిన్న మంటపైన నిదానంగా మరిగిస్తూ రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలిన తరువాత పాత్రను దించి చల్లార్చి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని పూటకు అరచెంచా నుండి ప్రారంభించి క్రమంగా వారం వారం అరచెంచా పెంచుకొంటూ రెండు చెంచాల వరకు పరగడుపున సేవించి ఒక గంటవరకు మరేపదార్థాలు సేవించకుండా వుంటే క్రమంగా శరీరంలో అమితమైన బలం, వీర్యవృద్ధి కలిగి దీర్ఘాయువు సిద్ధిస్తుంది.

సుఖవిరేచనానికి - సులభమైనయోగం



ద్రాక్షపండ్లరసం 20గ్రా, వంటాముదం 10గ్రా, పాలు200గ్రా తీసుకొని మూడింటిని కలిపి చిన్నమంటపైన మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా కాగానే ఉదయం పరగడుపున తాగాలి.

ఇది తాగిన గంటలోపుగా ఏ ఇబ్బంది లేకుండా హాయిగా సుఖ విరేచనమౌతుంది. ఈ విధానాన్నే వారం రోజులపాటు చేస్తే మలబంధ సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోయి తిన్న ఆహారం బాగా వంటబడుతుంది.

అతివేడికి - అతి సులువైన యోగం



శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు, ఆకు పత్రి, తుంగగడ్డలు, ఉసిరిక కాయ బెరడు, వీటిని సమభాగాలు గా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటిని కలిపి ఆ మొత్తం చూర్ణంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు మూడుగ్రాముల మోతాదుగా చల్లని మంచినీటితో సేవిస్తుంటే ఎంత భయంకరంగా ప్రకోపించిన పైత్యరోగమైనా అతి త్వరగా హరించి పోతుంది.

వేసవి నీరసానికి - పెన్నేరు చూర్ణం



పెన్నేరు(అశ్వగంధ) దుంపలపొడి 20గ్రా, అతిమధురంపొడి 10గ్రా, శొంఠిపొడి 5గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 30గ్రా, ఈ పదార్థాలన్నీ కలిపి నిల వచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఒకచెంచా పొడి అరకప్పు వేడిపాలలో కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా వేసవి నీరసం అతివేడి, పాతనొప్పులు, మలబంధం మొదలైన సమస్యలు హరించి చక్కని ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

మర్రిచెట్టుతో - మహా సంతానయోగం

చంద్రుడు శుక్లపక్షమిలో ఉన్నప్పుడు పుష్యమీ నక్షత్రం వచ్చినరోజున ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందుగా సంతానంలేని స్త్రీలు సుచిగావుండి ఊరుబయట వుండే మర్రిచెట్టు వద్దకు వెళ్ళి చెట్టుకు ప్రదక్షిణం చేసి మర్రిఊడల లేతకొనల ను తెచ్చి మంచినీటితో కలిపి మెత్తగానూరి రెండు పూటలా పూటకు 20గ్రా మోతాదుగా బహిష్టులో ఉన్న సమయంలో ఆ నాలుగురోజులపాటు స్త్రీలు సేవించాలి. దీనివల్ల క్రమంగా గర్భసమస్యలన్నీ తీరిపోయి తప్పకుండా గర్భం ధరించే యోగ్యత స్త్రీకి కలుగుతుంది.

పసుపు 5గ్రా, బెల్లం 10గ్రా తిని కప్పు గంజి తాగుతుంటే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరుగుతయ్

దినచర్యను దిద్దుకోండి దివ్యమైన ఆరోగ్యంతో - ఆనందంగా జీవించండి

ప్రియమైన బిడ్డలారా! పెద్దపెద్ద ఆసుపత్రులకు వెళ్ళి గొప్ప పేరుగాంచిన వైద్యులను కలసి వారిచేత పరీక్షలు చేయించుకొని వారిచే అతి ఖరీదైన మందులను వేల రూపాయలు వెచ్చించి వాడగలిగితేనే మనిషికి అద్భుతమైన అందం, ఆరోగ్యం ఆయువు సిద్ధిస్తాయని ఈనాటి ఆధునిక ప్రజలంతా భావిస్తున్నారు. అయితే ఇలాంటి ప్రయత్నాలు చేస్తున్న పెద్దపెద్ద కోటీశ్వరులు కూడా ఎంత విలువైన ఔషధాలు వాడినా కూడా వాళ్ళ రోగాలు తగ్గించుకోలేక శరీరాలు కుళ్ళిపోయి ఒకరోగానికి వాడే మందులతో వందరోగాలు పుట్టి అకాలమరణం చెందుతున్నారు . ఇలాంటి ఉదాహరణలు కళ్ళముందు నిత్యం కోకొల్లలుగా కనిపిస్తూవున్నా విదేశీ ఆధునిక వైద్య విధానాలతో మనదేశం, మనజాతి, మనఇండ్లు, మనఒళ్ళు సర్వనాశనమౌతున్నా కూడా ఒక్కరు కూడా కళ్ళు తెరవడంలేదు. ఈ ప్రపంచంలో కేవలం మందులు వాడి ఆరోగ్యవంతుడైనవాడు ఏ కాలంలోను ఏఒక్కడు కూడా లేడనే నగ్న సత్యాన్ని మా బిడ్డలైన మీరు అర్థంచేసుకొని జీవన విధానాన్ని సరిదిద్దగల దివ్యమైన దేహారోగ్యాన్ని, దేహసౌందర్యాన్ని అందించగల సక్రమ దినచర్య ఒక్కటే మానవాళిని కాపాడగలుగుతుందని తెలుసుకొని ఆచరించి అందరికి ప్రచారం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

శిరోవ్యాధులు పోగొట్టే - నిద్రా నియమాలు



బిడ్డలారా! మనజీవితంలో జరిగే ప్రతి అంశంమన సుఖదు:ఖాలను నిర్ణయిస్తుంటుంది. నిద్ర ఎలా పోతే ఏమినష్టం? అని మీకు సందేహం రావచ్చు. దిక్కుల స్వభావాన్ని బట్టి నిద్రించకపోతే అనేక రకాల మానసిక వ్యాధులు శిరోవ్యాధులు కలుగుతయ్ అని మీరుతెలు సుకోవాలి.

రాత్రిపూట మంచంపైన లేక నేలపైన తలను దక్షిణం వైపుకు, కాళ్ళను ఉత్తరం వైపుకుంచి మాత్రమే నిద్రించాలి. ఇందుకు భిన్నంగా తలను ఇతర దిక్కులవైపు వుంచి నిద్రిస్తుంటే అనేకరకాల శిరోవ్యాధులు సంభవిస్తయ్. ఎందుకంటే మనశరీరంలోని శిరస్సు ఉత్తరధృవంగాను, పాదాలు దక్షిణధృవంగాను నిర్మాణమై వుంటయ్. సజాతి ధృవాలు వికర్షించు కోవడం, విజాతి ధృవాలు ఆకర్షించుకోవడం అనే పకృతి సిద్ధాంతాన్ని బట్టి ఉత్తరధృవమైన తలను ఉత్తరంవైపు పెడితే వికర్షణ జరిగి వ్యాధికారక వికృత రసాయనాలు ఉత్పన్నమై తలపోటు, తలదిమ్ము తలలో మంట, పిచ్చిపిచ్చి కలలు రావడం పెద్దగా భయంతో అరచి క్రిందపడిపోవడం వంటి సమస్యలు ఏర్పడుతుంటయ్.

కాబట్టి మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులంతా ఇది చదివిన రోజు నుండి మీ తలను దక్షిణం వైపు మాత్రమే వుంచి నిద్రిస్తూ అపురూపమైన ఆరోగ్యానికి ప్రథమ పునాది వేసుకోవల్సిందిగా ప్రేమపూర్వక అనుశాసనం చేస్తున్నాం.

సూర్యునికన్నా ముందు లేవండి సూర్య తేజస్సుతో బ్రతుకంతా వెలిగిపోండి

ఎప్పుడు నిద్రలేస్తే ఏమి కొంపమునిగిపోతుంది అని మీలో చాలా మంది ప్రశ్నించవచ్చు. నిజంగా ఈ నియమాన్ని పాటించకపోతే కచ్చితంగా దేహమనే కొంప మునిగిపోతుంది. తెల్లవారుఝామున ప్రకృతిలో నిండి వుండే జీవశక్తి విలువను శాస్త్రీయంగా చెప్పుకుందాం.

తెల్లవారుఝామున నాలుగు గంటలనుండి కాలంలో సత్వగుణం ప్రారంభమై ఉదయం 8 గంటలతో ముగుస్తుంది. సరిగ్గా నాలుగు గంటలకే సూర్యుని రాకను తెలిపే తొలివేకువ ప్రారంభమై సత్వగుణంతో కూడిన జీవశక్తులను ప్రపంచమంతా వ్యాపింపజేస్తుంది.

ఆ జీవశక్తులను మానవులు మెళుకువగా వుండగలిగితేనే తమ శరీరంలోకి వాటిని ఆహ్వానించగలుగుతారు. అలా కాకుండా ఆ సమయంలో గాఢమైన నిద్రలో మునిగివుంటే ప్రత్యక్ష భగవానుడైన సూర్యుడందిస్తున్న జీవశక్తి గ్రహించలేక రోజురోజుకు జీవశక్తిని కోల్పోతూ మధ్యవయసులోనే మంచానపడి వారి మరణశాసనాన్ని వారే లిఖించుకుంటారు.

ఏ ఇంట్లో తెల్లవారుఝామున నాలుగు లేదా ఐదు గంటల తరువాత కూడా వెలుతురు లేకుండా చీకటి అలుముకొని వుంటుందో ఆ కుటుంబ భవిత కూడా చీకటిలాగే మారిపోతుంది.

కాబట్టి మా ప్రియాతి ప్రియమైన కుటుంబ సభ్యులంతా సూర్యోదయానికన్నా ముందుగానే నాలుగు ఐదుగంటల మధ్య నిద్రలేవడానికి అలవాటు పడాలని అనురాగపూరిత అనుశాసనం.

ద్రాక్షరసంలో అతిమధురం 2గ్రా, మంచిగంధం 1గ్రా కలిపి తాగుతుంటే మూత్రంలో రక్తం ఆగుతుంది

రాగిచెంబులో తులసి తీర్థం తాగుతూ - రోగాల రాకాసులను తరిమి కొట్టండి



ముందు రోజు సాయంత్రం ఐదు గంటలలోపుగా కృష్ణతులసి చెట్టుకు ప్రార్ధనచేసి మూడు తులసిదళాలను తీసుకొని రాగిచెంబులో వేసి ఒకగ్లాసు కాచి చల్లార్చి వడపోసిన మంచినీరు పోసి రెండు మూడు ఎండు ఉసిరిక ముక్కలు కూడా ఆనీటిలో కలిపి రాగి మూతపెట్టి మంచం ప్రక్కన చెక్క పీటపైన ఉంచుకోవాలి.

తెల్లవారుఝామున నిద్రలేవగానే పాదాలను మంచంపైనే వుంచుకొని తూర్పుకెదురుగా కూర్చొని రాగిచెంబు అందుకొని ఆ నీటిని నిదానంగా ఒక్కొక్క గుక్క సేవించాలి.

ఇలా సేవిస్తే మాకేంటి లాభం ? అనే సందేహం మీకు కలగవచ్చు. రాగి లోహానికి తులసిలోని సహజసిద్ధమైన పాదరస గంధకాలకు మంచినీటికి ఆ రాత్రంతా జరిగే రసాయన చర్యవల్ల ఆనీటిలో విద్యుదయస్కాంత శక్తి ఏర్పడుతుంది.

ఆ నీటిని నిద్రలేవగానే తాగడంవల్ల మరోగంటవరకు ఏ ఇతర పదార్థం లోనికి సేవించకుండా వుండటంవలన ఆ నీటిలోని అయస్కాంతశక్తి రక్తంలోని ఇనుమును ఆకర్షించి రక్తశుద్ధిని, రక్తవృద్ధిని కలిగిస్తూ ఏరోజుకారోజు శరీరాన్ని వ్యాధిరహితంగా వుంచడమేకాక రాబోయే వ్యాధులను కూడా సమర్ధవంతంగా అరికట్టగల రోగ నిరోధకశక్తిని అపారంగా పెంచుతూ వుంటుంది. ఈ విద్యుదయస్కాంత శక్తిగల నీటిని రోజూ సేవించడంవల్ల భవిష్యత్తులో చర్మరోగాలు, గుండెరోగాలు, క్యాన్సర్‌వంటి ఏ వికృతమైన వ్యాధి వారి దరిదాపుల్లోకి కూడా రాలేదు.

(మిగిలిన దినచర్య వివరాలు వచ్చే సంచికలో....)

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు



శ్రీ వై.సత్యదివ్, కడప	రూ.4000.00
శ్రీమతి ఎం.స్వర్ణలత, నల్గొండ	రూ.900.00
శ్రీమతి దుర్గా దీపిక, యు.ఎస్.ఎ	రూ.501.00
శ్రీ మతి తారకదీప్తి, యు.ఎస్.ఎ	రూ.501.00
శ్రీ ఎం. రామరాజు, వైజాగ్	రూ.500.00
శ్రీమతి జి.వరలక్ష్మీ వైజాగ్	రూ.500.00
శ్రీ కేశవరావు, విజయవాడ	రూ.500.00
శ్రీమతి ఎస్.రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00
శ్రీ వి.వి.ఎస్.సుబ్రహ్మణ్యం, మోతినగర్, హైదరాబాద్	రూ.300.00
శ్రీమతి కె.మేఘమాల, హైదరాబాద్	రూ.250.00
శ్రీమతి భారత లక్ష్మీ తాండూరు	రూ.300.00
శ్రీ కె.ఉమామహేశ్వరరావు, రాజమ్	రూ.200.00
శ్రీ ఎస్.రవి, సౌజన్య, హైదరాబాద్	రూ.200.00
శ్రీ జి.సీతారామిరెడ్డి, గుంటూరు	రూ.200.00
శ్రీ పి.అచ్యుత రామరాజు, ఖమ్మం	రూ.200.00
శ్రీ సి.సత్యనారాయణ మూర్తి, పశ్చిమగోదావరి	రూ.200.00
శ్రీమతి కుసుమ విట్టల్, కామారెడ్డి	రూ.200.00
శ్రీమతి పూర్ణిమ, హైదరాబాద్	రూ.200.00
శ్రీ గారపాటి శంకరశర్మ, గుంటూరు	రూ.200.00
శ్రీ ఎస్.మెహబూబ్ బేగం, విశాఖపట్నం	రూ.200.00
శ్రీమతి వి.అన్నపూర్ణాదేవి, భీమవరం	రూ.200.00
శ్రీ టి.సత్యనారాయణ, విజయవాడ	రూ.100.00
శ్రీమతి సాయి రక్షిత, మహబూబ్ నగర్	రూ.100.00

మా మేనల్లుళ్ళు, మేనకోడళ్ళకు మేనమామ అందిస్తున్న ఆయుర్వేద సహజ సౌందర్య కానుకలు



ముఖంపై - నల్ల మచ్చలకు



మనసులో అసూయగాని, అహంకారం గాని, ఆభిజాత్యం గాని ఏర్పడినప్పుడు ఆ అస్వాభావిక మనస్త త్వం నుండి పుట్టిన విషరసా యనాలు రక్తంలో కలవ గానే ఆ మలినరక్తం శరీరమంతా చేరి ముఖ్యంగా ముఖసౌందర్యాన్ని హరించి వేస్తుంది.

అందువల్ల ముఖసౌందర్యం ముచ్చటగా వుండాలని కోరుకునేవారు ముందుగా మనసును సౌందర్యవంతంగా మలచుకొని ఈ క్రింది ప్రయోగాన్ని ఆచరించాలి.

తులసిఆకులరసం, నిమ్మపండురసం సమంగా కలిపి ముఖంపై ఏర్పడిన నల్లమచ్చలకు వలయాలకు నిద్రించేముందు లేపనంచేసి సున్నితంగా మర్దనచేసి ఉదయంపూట కడుగుతూ వుండాలి.

ఈ అద్భుతమైన సులభప్రయోగం ద్వారా మీ ముఖాన్ని మీరే కాంతివంతంగా మార్చుకోవచ్చు.

ముఖంపై - నల్లని మండలాలకు

కొంతమంది స్త్రీపురుషులకు ముఖంపైన చారలుచారలుగా నల్లని మండలాలు ఏర్పడి ముఖసౌందర్యాన్ని హరించి వేస్తయ్.

మనసులో ఎల్లప్పుడూ ఏదోఒక చిరాకుతో చికాకుతో చిర్రుబుర్రులాడుతూ చిటపటలాడుతూ వుండేవారికి ఆ వికృత మనస్తత్వం నుండి పుట్టే విషరసాయనాలు ముఖం పైన నల్లని మండలాలుగా ప్రత్యక్షమౌతుంటయ్. అలాంటివారంతా ముందుగా తమ మనసును మల్లెపువ్వులా మార్చుకొని చెప్పబోయే ప్రయోగాన్ని చేయండి.

మంచి కొమ్ముపసుపు ఇంట్లో తయారుచేసుకున్నది మాత్రమే తగినంత తీసుకొని దానిలో అవసరమైనంత నిమ్మరసం కలిపి మెత్తని గుజ్జులాగా నూరి రాత్రిపూట ముఖానికి పట్టించి ఉదయం కడుగుతూ వుండాలి.

ఈ అతిసులువైన మార్గంద్వారా అతినల్లని మండలాలను పోగొట్టుకొని అద్భుతమైన సౌందర్యాన్ని పొందవచ్చు.

సుందరమైన మోముకు - సుఖ విరేచనయోగం

మా ప్రియాతిప్రియమైన కూతుళ్ళు కోడళ్ళు కొడుకులు, అల్లుళ్ళలో అధికశాతంమందికి సుఖవిరేచనం కాకపోవడంవల్లే వారి ముఖ సౌందర్యం దెబ్బతింటుంది కాబట్టి మా బిడ్డలకు ఆరోగ్యాన్ని ఆనందాన్ని అందాన్ని అందించడం కోసం ఒక చక్కని తీయనైన మార్గాన్ని ప్రకటిస్తున్నాం.



రాత్రి నిద్రించేముందు 100 లేదా 150గ్రా నల్లద్రాక్షపండ్లు తీసుకొని తొడిమలు తీసివేసి శుభ్రంగా కడిగి ఒకపాత్రలో వేసి అవి మునిగే వరకు మంచినీరు పోసి మూతపెట్టి వుంచాలి. ఉదయం దంతధావనం స్నానం పూర్తయిన తరువాత శుభ్రమైన చేతులతో ద్రాక్షపండ్లను మెత్తగా పిసికి పై తోళ్ళను గింజలను తీసివేసి ఆ పానీయాన్ని పరగడుపున ఆనందంగా సేవించాలి.

ఈ అతి సులువైన యోగం ద్వారా మా ప్రియమైన బిడ్డలకు సుఖవిరేచనం కావడమేకాక, రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలిగి కాంతి వంతమైన దేహసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

అందానికి - ఆత్రేయ పానీయం



ప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా ముఖం లేదా శరీరం సౌందర్యంతో వెలిగి పోవాలంటే కేవలం పై పై లేపనాలతో సాధ్యం కాదు. ఎవరి శరీరంలోని రక్తం పరిశుభ్రంగా వుంటుందో వారికి మాత్రమే సర్వాంగ సౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది. ఆ అద్భుతమైన అవకాశం మీకు కల్పించడానికే ఈ ఆత్రేయపానీయాన్ని అందిస్తున్నాం అందుకోండి

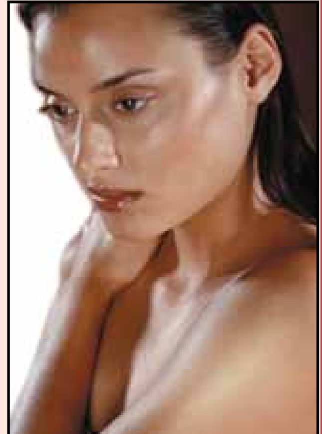
కమలాపండు రసం 100గ్రా, తీపిదానిమ్మపండు రసం 100గ్రా, గాజర్ గడ్డలరసం లేక క్యారెట్‌రసం100గ్రా, దేశవాళీ టమోటారసం 100గ్రా, బీట్‌రూట్‌రసం100గ్రా, ద్రాక్షరసం 100గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 600గ్రా తీసుకోవాలి. అన్ని పదార్థాలను కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. క్రమంగా పదార్థాలలోని నీరంతా ఇగిరి పోయి లేతపాకం రాగానే మంటను తీసివేసి పాత్రను దించి పదార్థం చల్లారిన తరువాత తడిలేని ఒకగాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి సాయంత్రం ఒకసారి రెండు చెంచాల లేతపాకాన్ని ఒకగ్లాసు చల్లని కుండలోని నీటిలో కలిపి సేవిస్తూ వుండాలి.

ఇలా వదిలిపెట్టకుండా 100రోజులపాటు చేస్తుంటే రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి జరిగి శరీరంపై వచ్చిన మచ్చలు, గుల్లలు, గడ్డలు మొదలైనవి పూర్తిగా తొలగిపోయి సహజమైన చర్మసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

జిడ్డు ముఖం - జిగేల్ జిగేల్

ఆహారంలో అతిగా కఫాన్ని పెంచే తీపి పదార్థాలు అరగని కొవ్వుపదార్థాలు అతిగా సేవించేవారికి, అదేపనిగా మృతకళేబరాల మాంసాహారాన్ని ఎక్కువగా తినేవారికి శరీరంలో కొవ్వు ఎక్కువగా పెరిగి దాని తాలుకు మడ్డి ముఖంలో చేరి ముఖమంతా ఎప్పుడూ నూనె కారుతున్నట్లుగా, మడ్డిమడ్డిగా జిడ్డుజిడ్డుగా అసహ్యంగా తయారౌతుంది.



అలాంటివారు అద్దంలో తమ ముఖాన్ని చూసుకొంటూ బాధపడటం మాని ఇప్పుడు చెప్పబోయే చక్కని మార్గాన్ని వెంటనే ఆచరించండి.

మంచిగంధం అనగా చందనం చెక్కను సంపాదించుకొని సానరాయి పైన అవసరమైనంత గులాబీజలం(రోజ్‌వాటర్) చల్లి ఆ నీటిపైన చందనం చెక్కతో నిదానంగా అరగదీసి చందనగంధాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ గంధాన్ని ముఖమంతా పట్టించి ఉదయంపూట కడుగుతూ వుండాలి.

ఇలా ముఖంమీది జిడ్డు మొత్తం తొలగిపోయే వరకు ఒకటి లేదా రెండు పూటలా ఆచరిస్తూవుంటే జిడ్డు ముఖం త్వరలో జిగేల్‌మని వెలిగిపోతుంది.

అయితే కొవ్వు పెంచే పదార్థాలు, అరగని పదార్థాలు, వాతాన్ని పెంచే పదార్థాలు కొంతకాలం పాటు పూర్తిగా మానివేయాలి. అలాగే మలబద్ధకం లేకుండా క్రింద చెప్పిన విధంగా ప్రతిరోజూ సుఖవిరేచనమయ్యేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి.

ఎండు ముఖానికి - ఎదురు లేని యోగం

చదువుకుంటున్న మా ప్రియమైన బిడ్డల్లో చాలా మంది వేళకు భోజనం చేయకుండా ఖాళీ కడుపులతోనే కాలేజీలకు వెళ్ళడం, మధ్యాహ్నందాకా పొట్టలను మాడ్చుకోవడం, వీధుల్లో, హోటళ్ళలో అరగని మురిగిన పదార్థాలను సేవించడం, ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింకులు అతిగా వాడటం, చదువుల పోరాటంలో రాత్రుళ్ళు మేల్కొని వుండటంవంటి పొరపాట్లవల్ల వారు శరీరంలో కొవ్వు పూర్తిగా తగ్గిపోయి ముఖంపైన బుగ్గలు లోపలికి పీక్కుపోయి అందం చందంలేని శవాకారాల్లా తయారౌతున్నారు.

ఆడపిల్లలు ఎక్కువమంది దేవుళ్ళపేరుతో దెయ్యాలపేరుతో వారంలో ఎక్కువ రోజులు ఉపవాసాలు వుంటూ శరీరాన్ని శుష్కింపచేసుకొని దేహసౌందర్యాన్ని చేజేతులా పాడుచేసుకొంటున్నారు. అలాంటి వారంతా చెప్పబోయే యోగాలను ఆచరించాలని ప్రేమగా సూచిస్తున్నాం.

ఘుమఘుమలాడే సువాసనగల చందనం చెక్కను సంపాదించాలి. సానరాయి పైన తగినన్ని దేశవాళీ ఆవులేదా గేదెపాల చుక్కలు చల్లి ఆ చుక్కలపైన గంధం చెక్కతో సాది దాని గంధాన్ని ఎండు ముఖంపైన రాత్రి పట్టించి ఉదయం కడుగుతూవుండాలి.



వాకుడు వేళ్ళరసం 10గ్రా, తేనె 10గ్రా తాగుతుంటే మూత్రబంధం విడిపోతుంది

బాధ్యతలు, బాదరబందీలు లేని భారతదేశభక్తులకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద భిక్షువుల శిక్షణా శిబిరం

వేదిక : తరువాత ప్రకటించబడుతుంది, శిక్షణా కాలం : 3 రోజులు శిక్షణా సమయం : ఉ॥5గం॥ నుండి రా॥10గం॥

అర్హతలు

గృహబాధ్యతల నుండి విముక్తులైనవారు, ఏ గృహబాధ్యతలు లేనివారు, పదవీ విరమణ పొందినవారు, బ్రహ్మచారులు, బ్రహ్మచారిణిలు, సన్యాసాశ్రమం స్వీకరించినవారు, భారతదేశ సంస్కృతిపట్ల గౌరవాభిమానాలు కలిగినవారు ఎవరైనా అర్హులే. కుల, మత, వర్ణ,వర్గ,ప్రాంత భేదంలేకుండా భారతీయులందరినీ ఒకే భారతకులంగా, ఒకే భారత మతంగా భావించగలవారే అర్హులు. వేషాడంబరం లేకుండా సాధారణ దుస్తులు ధరించి, ఆవేశం, ఆందోళనా లేని పరిశుద్ధ మనస్కులై, ఓర్పుగా నేర్పుగా ఎల్లవేళలా చిరునవ్వులు చిందించే మోముతో ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని మారుమూల కుగ్రామాలకు సైతం అందించాలనే తపన, ఆరాటం, దక్షతగలవారు మాత్రమే అర్హులు. ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని చక్కని శైలిలో ప్రియమైన భాషణతో వినసొంపుగా ప్రజలకు వివరించగల వాక్చాతుర్యంగలవారు మాత్రమే అర్హులు

బాధ్యతలు

శిక్షణా శిబిరంలో నేర్చుకున్న అంశాలను సులభశైలిలో మీ పరిసరప్రాంతాలలోని గ్రామీణులకు రైతులకు పట్టణ ప్రజలకు ప్రతిరోజూ ఏదోఒకచోట ఆయుర్వేద కుటుంబ శిబిరాలు నిర్వహించాలి. అడుగంటిన భారతీయ సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను వాటితో మమేకమైవున్న ఆరోగ్య రహస్యాలను అందరికి బోధిస్తూ, ఆంగ్ల గృహాలుగా మారిన ఇండ్లను తిరిగి భారతీయ గృహాలుగా మార్చడానికి ప్రయత్నించాలి. ప్రజలనుండి ఆహారపానీయాలు తప్ప మరేవిధమైన ధనరూప, వస్తురూప బహుమానాలను ఆశించకుండా సాక్షాత్తు అపరధన్వంతరి ప్రతిరూపమైన ఆచార్యులుగా ఉండి మీరే ప్రజలకు ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని, ఆయువును పంచిపెట్టగల ఉన్నత హృదయులుగా ప్రవర్తించాలి.

శిక్షణాంశాలు

1) ఆయుర్వేద పుట్టుపూర్వోత్తరాలు, 2) భారతీయ మహర్షులపరిశోధనల ఫలితాంశాలు, 3)భరతఖండ ఔన్నత్యం, 4)జీవితంలోని ప్రతిఅంశంలో కలసిఉన్న ఆయుర్వేదజీవన విజ్ఞానరహస్యాలు, 5)ఏవ్యాధి పుట్టకుండా నిరోగులుగా జీవించగలిగే స్వస్థవృత్తం, 6)పిల్లల పెంపకం, 7)వృద్ధుల సంరక్షణ, 8)సేంద్రియవ్యవసాయం, 9)గ్రామీణ బృందావననిర్మాణం, 10)నిత్యావసర వస్తువుల పదార్థాల తయారీవిధానాలు, 11)అందుబాటులో వుండే మొక్కల చెట్ల ఉపయోగాలు, 12)ఆసన,వ్యాయామ,ప్రాణాయామాలతో కూడిన యోగాభ్యాసాలు, సకలరోగ సంహారశక్తిగల ముద్రావిజ్ఞానం మొదలైన ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనానికి సంబంధించిన అంశాల పై శిక్షణ.

దరఖాస్తు ఎలా చేయాలి

పైన తెలిపిన అర్హతలను, బాధ్యతలను అనేకసార్లు చదివి ఆయుర్వేద భారతనిర్మాణంలో పాలుపంచుకో గలమనే విశ్వాసం, పట్టుదల, మీలో కలిగితే అన్ని నియమనిబంధనలకు కట్టుబడి పనిచేస్తామని హామీపత్రం వ్రాస్తూ, దాంతోపాటు మీ వయసు, ఆరోగ్యపరిస్థితి, ఆర్థికపరిస్థితి, గత అనుభవాలు, సామాజిక హోదాలు, ఆయా రంగాలలో మీకుగల నైపుణ్యాలు మొదలైన వివరాలతో ఇటీవల తీసిన మీ ఫోటోను, మీ ఫోన్ నంబర్లతోసహా చిరునామాలను స్పష్టంగా ఒకతెల్ల కాగితంపై వ్రాసి క్రింది చిరునామాకు 20-05-2011 లోపుగా పంపగలరు. తొలివిడతలో ముందుగా దరఖాస్తుచేసిన 100 మందికి మాత్రమే అవకాశం.

రాష్ట్రవ్యాపితంగా దేవాలయాలలో అర్చకులుగా పనిచేసే

పూజారులకు ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరం

వేదిక : తరువాత ప్రకటించబడుతుంది, శిక్షణా కాలం : 3 రోజులు శిక్షణా సమయం : ఉ॥5గం॥ నుండి రా॥10గం॥

గౌరవనీయులైన పూజారులారా! దేవాలయస్థాపన, ప్రాంగణంలో నాటే చెట్లు, తీర్థ ప్రసాదాలతో కూడిన పూజావిధి అగ్నిహోత్రం మొదలైనవన్నీ ఆయుర్వేద విజ్ఞానంతో ముడిపడి ఉన్నవే. దేవాలయ ప్రాంగణంలో నాటే తులసి, మారేడు, రావి, వేప, జమ్మి,మర్రి,జువ్వి, మేడి, కదంబం, పొన్నవంటి ఓషధుల శక్తితో అగ్నిహోత్రప్రక్రియతో భక్తులను నిరోగులుగా తీర్చిదిద్దగల ఆయుర్వేద మార్గాలను నేర్చుకొని మీరంతా సాక్షాత్తు ఆ భగవంతుని ప్రతిరూపాలుగా ప్రజాహృదయాల్లో నిలిచిపోయే విధంగా తద్వారా భారతీయ స్వధర్మ సంరక్షణ జరిగేవిధంగా ఈ శిబిరంలో మీకు శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

పైన తెలిపిన విధంగా దరఖాస్తు చేసే విధానాలను చదివి ఆ ప్రకారమే మీరు కూడా వెంటనే ది.20-05-2011 లోపుగా మీ దరఖాస్తులను పంపించండి.

దరఖాస్తులు పంపవలసిన చిరునామ : అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ఫ్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ 500 033, ఫోన్ : 040-23547132

తిప్పతీగరసం 30గ్రా రెండుపూటలా ఆహారానికి పావుగంట ముందు సేవిస్తుంటే మధుమేహం మటుమాయం

ఉచిత - ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
08-06-2011 బుధవారం సా॥4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	నాచారం, రంగారెడ్డిజిల్లా 4 P.M to 8 P.M	కార్తికేయనగర్ గ్రౌండ్	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, నాచారంశాఖ	శ్రీ ఎన్.శ్రీనివాసరెడ్డి - 9246534940 శ్రీమతి టి.దుర్గారాణి - 9390380927
19-06-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	ధర్మవరం, అనంతపురం జిల్లా 9 A.M to 4 P.M	బి.ఎస్.ఆర్ హైస్కూల్ వరలక్ష్మి టాకీస్ రోడ్, ధర్మవరం	ఆయుర్మాత విగ్రహావిష్కరణ	శ్రీ వి.నారాయణస్వామి-9491507528 శ్రీమతి వి.శారద-9885416028 శ్రీ బాలం రాము - 9052881332
17-07-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	నెల్లూరుపట్టణం 9 A.M to 4 P.M	టౌన్‌హాల్, ట్రంక్‌రోడ్, నెల్లూరు	న్యూలైఫ్ ఫౌండేషన్	బొల్లినేని సాయిప్రసాద్-9885522863 బి.వి.కె.రెడ్డి-9441004485
23-07-2011 శనివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు	విశాఖపట్టణం	క్షత్రియ సంక్షేమ సమితి, ఎ.ఎస్.ఆర్.నగర్, సీతమ్మధార	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, విశాఖపట్టణం శాఖ	శ్రీ సీతారామ శర్మ - 9849127619 శ్రీమతి సత్యవతి - 0891-2551595

ఆయుర్వేద అనుభవాల షూటింగ్

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
05-06-2011 ఆదివారం ఉ॥7 గం॥ - సా॥6 గం॥ వరకు	మచిలీపట్నం కృష్ణాజిల్లా	ప్రకృతి జీవన విధానం, 11/135 చమ్మనగిరిపేట, మున్సిపల్ ఆఫీస్ ప్రక్క రోడ్, మచిలీపట్నం		శ్రీ నాగపోతరావు -9885133068
17-07-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	నెల్లూరు	టౌన్‌హాల్, ట్రంక్‌రోడ్, నెల్లూరు	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, నెల్లూరుశాఖ	బొల్లినేని సాయిప్రసాద్-9885522863 బి.వి.కె.రెడ్డి-9441004485
23-07-2011 శనివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు	విశాఖపట్టణం	క్షత్రియ సంక్షేమ సమితి, ఎ.ఎస్.ఆర్.నగర్, సీతమ్మధార	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, విశాఖపట్టణం శాఖ	శ్రీ సీతారామ శర్మ - 9849127619 శ్రీమతి సత్యవతి - 0891-2551595

గోమాత భారతమాతల విగ్రహావిష్కరణ



ఆగష్టు 15, స్వాతంత్ర్యదినోత్సవంనాడు హైదరాబాద్ మాదాపూర్‌లోగల మన కార్యాలయంలో 5 అడుగుల ఎత్తుగల గోమాత విగ్రహాన్ని, 6 అడుగుల ఎత్తుగల భారతమాత విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించబోతున్నామని మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులందరికీ తెలియజేస్తున్నాం.

మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులు కూడా ఎవరిప్రాంతాలలో వారు పైవిధంగా గోమాత, భారతమాతల విగ్రహాలను ప్రతిష్ఠించడానికి పూనుకోవాలని, అలా నిర్ణయం తీసుకున్నవారు విగ్రహప్రతిష్ఠ వివరాలకోసం మమ్మల్ని లేఖలద్వారాగాని లేక స్వయంగా హైదరాబాద్‌లో లేక శిక్షణాశిబిరాలలో కలిసి సంప్రదించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

మూడుపూటలా పావుచెంచా జిలకర గింజలను
నమిలి తింటూ వుంటే ఆకలి పెరుగుతుంది

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 15 - సంచిక 3 - జూన్, 2011 - పేజీలు 36 - రూ.15/-





సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక



ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081 - 040-42408568

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - డాక్టర్ ఏల్చూరి వెంకట్రావు
Doctor of phylosophy in Ayurvedic Telugu Literature

కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,

సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S

ఇంగ్లీషు వ్యామోహమే - ఇండియాకు వినాశనం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అమలులో వున్న ఆంగ్లవైద్య విజ్ఞానం ప్రజానీకాన్ని శాశ్వతంగా సంపూర్ణంగా కాపాడటంలో విఫలమౌతుంది. ప్రమాదాలు సంభవించిన అత్యవసరపరిస్థితుల్లో వెంటనే శస్త్రచికిత్సలు జరపడానికి మాత్రమే అది ఉపయోగపడగలుగుతుంది. రోజురోజుకు చిత్రవిచిత్రమైన కొత్తకొత్త వ్యాధులతో బాధపడుతున్న ప్రజలంతా ముక్తకంఠంతో ఈ ప్రపంచాన్ని భారతీయ ఆయుర్వేద విజ్ఞానమొక్కటే కాపాడగలదని ప్రజలు, శాస్త్రవేత్తలు, పాలకులు, గుర్తించారు.

ప్రజల్లో పెల్లుబుకుతున్న ఆంగ్లవైద్య వ్యతిరేకతను ఆయుర్వేద వైద్య అనుకూలతను అర్థంచేసుకొన్న ఆంగ్లేయ ఔషధ కంపెనీలు కూడా ఆయుర్వేదంలోకి ప్రవేశించి వందల వేలరకాల ఔషధాలను ఆయుర్వేదం పేరుతో ఆంగ్లవిధానంలోనే తయారుచేసి మార్కెట్‌లోకి దించి ప్రజలను తమ కబంధహస్తాలనుండి జారిపోకుండా పట్టు బిగిస్తున్నయ్. ఈ పరిస్థితుల్లో ఆయా కంపెనీల ఔషధ మాయా మహేంద్రజాలం నుండి తప్పించుకొని, మన కుటుంబ దేశ ఆర్థికస్థితిని నిలబెట్టడం కోసం, మన ఆరోగ్యాలను కాపాడుకోవడం కోసం, ఊరూరా వాడవాడా ఆయుర్వేద కుటుంబాల స్థాపన యుద్ధప్రాతిపదికపైన జరగాలి.

పురుషులు ఉదయం 5గం॥ నుండి 7గం॥ వరకు, స్త్రీలు ఉదయం 10గం॥ నుండి సాయంత్రం 4గం॥ వరకు వృద్ధులు సాయంత్రం 5గం॥ నుండి 7 గం॥ వరకు ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాలను ఎవరి ప్రాంతాలలో వారు నిర్వహించాలి. ప్రతిరోజూ టీ.వి ద్వారా మీకందిస్తున్న ఆరోగ్య సమాచారాన్ని వ్రాసుకొంటూ ప్రతినెలా అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక చదువుతూ, గత పదునాలుగు సంవత్సరాలుగా ప్రచురించిన గత సంచికలను కూడా తెప్పించుకొని చదువుతూ ఎవరి కవసరమైన విజ్ఞానాన్ని వారు పాఠ్యాంశాలుగా తయారుచేసుకొని కుటుంబసమావేశాలలో ఇతరులకు బోధించాలి.

స్వధర్మ రక్షణే స్వగృహానికి, స్వదేశానికి సంపూర్ణ రక్షణ కల్పించగలదనే వేదవాక్కును ఆయుధంగా పూని మనలను మనమే కాపాడుకొంటూ, జీవితంలో ఆసుపత్రి ముఖం కూడా చూసే అవసరం కలగకుండా, ఆఖరిశ్వాసవరకు మంచంలో పడకుండా, ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని ప్రచారం చేయవలసిందిగా మా ప్రియాతిప్రియమైన పాఠకులకు, ప్రేక్షకులకు కర్తవ్యాన్ని తెలిపి కార్యోన్ముఖులు కమ్మని దేశభక్తిపూర్వక అనుశాసన చేస్తున్నాం...

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాతపూర్వక అనుమతిని తీసుకొని, ఆహారనియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైదరాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను. - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

మూడుపూటలా ఒకచెంచా అల్లంరసం, ఒకచెంచా నిమ్మరసం అరకప్ప గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగుతూవుంటే అజీర్ణ విరేచనాలు ఆగిపోతయ్

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం



మన మాసపత్రిక చదువుతూ, మన టీ.వి.కార్యక్రమాలు చూస్తూ ఉన్న అభిమానులంతా ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేర డానికి అర్హులే. ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞాన ప్రచారాని కి ఎదురయ్యే అవరోధాలను ఎదిరించడానికి, ఎవరిప్రాంతాలలో వారు ఈ విజ్ఞా నాన్ని ఇంటింటికి వ్యాపింపచేయడానికి ఒకేకుటుంబంగా మనమం దరం మమేకం కావలసిన చారిత్రక అవసరం ఏర్పడింది.

ఆయుర్వేదంపట్ల, ఆ విజ్ఞాన ప్రచారానికి అంకితమైన ఏల్చూరి గారి పట్ల ఆదరాభిమానాలు గల అభిమానులంతా ఆలస్యం చేయకుండా కుటుంబసభ్యులందరి వివరాలతో కూడిన మీ చిరునామాలను పోస్ట్ కార్డుపైన వ్రాసి పంపి ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేరండి.

ఇలా చేరిన సభ్యుల సెల్‌ఫోన్ నంబర్లకు వారంవారం మెసేజ్ రూపంలో ఆరోగ్యసూత్రాలు పంపడం, మీ ప్రాంతంలో నిర్వహించే శిబిర వివరాలు కూడా మీకు తెలియజేయడం జరుగుతుంది.

ఈ విధంగా సభ్యులందరి ఆరోగ్యరక్షణ కోసం సభ్యత్వ రుసుము లేకుండా ఏర్పరచిన ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో వెంటనే సభ్యులుగా చేరండి.............................. ఏల్చూరి

సభ్యత్వపత్రాన్ని జిరాక్స్ చేసి పూరించి క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు మీతోపాటు మీ ప్రాంతంలోని అభిమానులందరి చిరునామాలను కూడా మీ చిరునామాతో జతపరచి పంపగలరు.

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం సభ్యత్వ పత్రం

తేది:............

1. ఇంటి యజమాని పేరు : ....
2. వృత్తి : ....వయస్సు..............
3. భార్య/భర్త పేరు : ....వయస్సు............
4. పిల్లల వివరాలు : ....
5. వృద్ధుల వివరాలు : ....
6. ఆశయాలు : ....
7. పూర్తి చిరునామ : ....

....

..............................సెల్: ....

ఇష్టపూర్వకంగా కుటుంబసభ్యులందరం ఈ "ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం"లో సభ్యులుగా చేరుతున్నాం.

యజమాని సంతకం ....

లేఖలు పంపవలసిన చిరునామ :

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, ప్లాట్‌నం.17, రోడ్.నం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లిహిల్స్, హైదరాబాద్-500033, ఫోన్ :040-23547132

దోరగా వేయించిన శొంఠిపొడి 3గ్రా, సైంధవలవణం 3గ్రా అరగ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగుతుంటే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది

యువతరం, పురుషులు, స్త్రీలు, వృద్ధులు ఆయుర్వేద కుటుంబాలను - ఎలా స్థాపించి నిర్వహించాలో తెలుసుకోండి

ప్రియమైన కుటుంబ సభ్యులారా! మీరంతా విడివిడిగా ఆయుర్వేద సంఘాలను ఎలా స్థాపించాలో ఎక్కడ స్థాపించాలో, ఎప్పుడు స్థాపించాలో, ఆ సమావేశాలలో ఏమి చర్చించుకోవాలో, ఏమి నేర్చుకోవాలో మీ అందరికి ఉపయోగపడే విధంగా ఆ వివరాలను క్రింద అందిస్తున్నాం. అభిమానులు, దేశభక్తులు, పరోపకార పరాయణులు, మానవసేవే మాధవసేవగా భావించే భక్తులు ఈ వివరాలను చదివి తక్షణమే ఆయుర్వేద కుటుంబాలను స్థాపించి క్రింద చెప్పబోయే విధంగా ఆ సమావేశాలను నిర్వహిస్తూ మీ మానవజీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవాల్సిందిగా కోరుతున్నాం.



ఆయుర్వేద కుటుంబాన్ని ఎలా స్థాపించాలి

కుటుంబసంఘాన్ని స్థాపించాలనుకున్న ఉత్సాహవంతులైన నాయకులు తమ నివాసప్రాంతంలో వుండే ఇతరులను ఇంటింటికి వెళ్ళి వ్యక్తిగతంగా కలసి, మన ఆరోగ్యసంరక్షణకు అవసరమైన మార్గాలను మనమంతా కలసి తెలుసుకొని ఆచరించడం ద్వారా మంచి జీవితాన్ని నిర్మించుకో వచ్చని చెప్పాలి.ఖర్చులేని, కష్టంలేని, అపకారంలేని సులభమైన ఆహారవిహారవ్యవహార మార్గాలతో మనమంతా ఉన్నవ్యాధులను పోగొట్టుకొని, కొత్తవ్యాధులు పుట్టకుండా నిరోగులుగా జీవించవచ్చని, ఈ సంఘంలో చేరడానికి ఈ సమావేశంలో హాజరుకావడానికి ఎలాంటి సభ్యత్వరుసుముగాని, ప్రవేశ రుసుముగాని ఉండదని నచ్చచెప్పి, ఫోన్ నంబర్లతో సహా వారి చిరునామాలను సేకరించుకొని ముందుగా కనీసం 20మందితో ఆయుర్వేద కుటుంబాన్ని నిర్మాణం చేయాలి.



కుటుంబ సభ్యులు ఎక్కడ ఎప్పుడు - సమావేశం కావాలి?

పురుషులు మరియు విద్యార్థులు తెల్లవారు ఝామున 5గం॥నుండి 7గం॥ వరకు, స్త్రీలు ఉదయం 10గం॥ నుండి సాయంత్రం 4గం॥ వరకు, వృద్ధులు సాయంత్రం 5గం॥ నుండి 7గం॥వరకు వారి ప్రాంతాలలోని విశాలమైన స్థలంగల డాబాపైనగాని, పాఠశాల మైదానంలోగాని, దేవాలయ ప్రాంగణంలోగాని, సమావేశం కావాలి.

కుటుంబ సభ్యులు సమావేశంలో - ఏ దుస్తులు ధరించాలి?



యువతీయువకులు, పురుషులు స్త్రీలు, వృద్ధులు సమావేశంలో క్రింద కూర్చొనడానికి ప్రాణాయామం, ఆసనాలు, సూర్యనమస్కారాలు ముద్రలు మొదలైనవి ఆచరించడానికి వదులొదులుగా అనుకూలంగా వుండేటట్లు దుస్తులు ధరించాలి. ఎవరు ఎలాంటి దుస్తులు ధరించినా ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా మెడచెట్టూ నీలిరంగు బట్టను కట్టుకొని వుండాలి. నీలిరంగు ప్రశాంతతను కలిగించడమేగాక గొంతుస్థానంలో వుండే విశుద్ధచక్రాన్ని, అర్థచంద్రాకారంలో వుండే ఉదానవాయువును చైతన్యపరుస్తుంటుంది కాబట్టి తప్పకుండా నీలిరంగు బట్టను మెడకు ధరించాలి.

సభ్యులంతా సమావేశానికి - ఏమి తెచ్చుకోవాలి?

కుటుంబసమావేశంలో పాల్గొనడానికి వచ్చేవారంతా క్రింద పరచు కోవడానికి పట్టాలేదా దుప్పటి తెచ్చుకోవాలి. వ్రాసుకోవడానికి పుస్తకం, కలం దగ్గరుంచుకోవాలి. అధికదాహం కలవారు మంచినీళ్ళు వెంటబెట్టుకోవాలి. సాధ్యమైనంత వరకు, గొడవచేసే పిల్లలను, ఎక్కువసేపు కూర్చోలేని పిల్లలను సమావేశాలకు తీసుకురాకూడదు.



సమావేశం నిర్వహించే ఆచార్యులు ఏమి సిద్ధంచేసుకోవాలి?

సమావేశానికి ఆచార్యులుగా వ్యవహరించే నాయకులు తప్పనిసరిగా పూర్తి తెల్లని దుస్తులను ధరించి మెడకు ఎరుపురంగు బట్టను ధరించి వుండాలి. ప్రతి కుటుంబ సమావేశం అగ్నిహోత్రంతో ప్రారంభం కావాలి కాబట్టి అగ్నిహోత్రపాత్రను, సమిధలను, ఆవుపిడకలను, ఆవునేతిని, కర్పూరాన్ని, మూలికలపొడిని, సిద్ధంచేసి వుంచాలి. సమావేశ స్థలంలో ఏదైనా వ్రాయడానికి బోర్డుబల్లనుగాని, గోడకు నలుపురంగువేసిగాని సిద్ధంచేయాలి. ముందురోజు రాత్రి రాగిబిందెనిండా నీళ్ళుపోసి పదిపదిహేను తులసి దళాలను, పదిపదిహేను ఎండు ఉసిరిక ముక్కలను వేసి మూతపెట్టి నిలువ వుంచిన రాగిబిందెను సమావేశానికి తెచ్చుకోవాలి.



దాంతోపాటు దేశవాళీ గోమూత్రాన్ని తెల్లవారురుఝామున పట్టించి ఏడుసార్లు వడపోసి తెచ్చుకోవాలి. కూర్చోవడానికి ఒక కూర్చీ, మొక్కలు పుస్తకాలు పెట్టుకోవడానికి ఒకబల్లకూడా సిద్ధం చేసుకోవాలి.

ముగింపు : పైన తెలిపినట్లుగా యువతీయువకులు, పురుషులు, స్త్రీలు, వృద్ధులు విడివిడిగా పైన తెలిపిన సౌకర్యాలను సమకూర్చుకొని ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశానికి శ్రీకారం చుట్టాలి.

రోజూ పరగడుపున దుంపరాష్ట్రంపొడి 3గ్రా నీటితో సేవిస్తుంటే అతిమూత్ర సమస్య అణగారిపోతుంది

యువతీ యువకులు ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాన్ని ఎలా నిర్వహించాలి?

యువతుల కుటుంబ సమావేశం

సమావేశ స్థలంలో హైస్కూల్ మరియు కళాశాలలో చదువుకునే యువతులు, చదువు ముగించుకొన్న యువతులు సమావేశమై వుండగా ఆచార్యురాలు చర్చను ప్రారంభించింది.



ఆచార్య! ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులందరికి మన తల్లి భారతమాత సంపూర్ణ ఆరోగ్య విజ్ఞానాన్ని అందించాలని ఆ తల్లిని ప్రార్థిస్తున్నాను. మనమంతా ఈ చిన్న వయసులోనే ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నామని అందరికి తెలుసు. మన వయసులో వుండే ఆడపిల్లల్లో ఎక్కువ మంది జుట్టు ఊడిపోవడం, తెల్లగా నెరసిపోవడం, కంటిచూపు తగ్గి అద్దాలు పెట్టుకోవడం, దంతాలలో బిగువు తగ్గిపోవడం, థైరాయిడ్ రావడం, ముఖంపైన మొటిమలు, మచ్చలు, గుంటలు ఏర్పడటం, బహిష్టు సక్రమంగా రాకపోవడం, వస్తే ఆగకపోవడం, బహిష్టులో నొప్పిరావడం వంటి అనేకానేక సమస్యలతో సతమతమౌతున్నాం. ఎన్ని ఆసుపత్రులు తిరిగినా ఎంత ఖర్చుపెట్టి మందులు వాడినా మన సమస్యల్లో ఏ ఒక్కటి కూడా పూర్తిగా పరిష్కారం కావడంలేదు. అంటే ఆ ఔషధాలవల్ల మనం జన్మలో బాగుపడలేమని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇకమీద ఆసుపత్రికి వెళ్ళడంవంటి వృధా ప్రయత్నాలు మానుకొని మనసమస్యల్ని మన ఏల్చూరి గురువర్యులు చెప్పిన విధంగా సంపూర్ణంగా పరిష్కారం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిద్దాం. మీరేమంటారు.



సీత : అక్కా! అంతపెద్దపెద్ద డాక్టర్లు నయం చేయలలేని సమస్యలన్ని మనం చేసుకోగలమా

ఆచార్య : తప్పకుండా చేసుకోగలం ఎందుకంటే మన సమస్యలకు మూలకారణం మనం చేస్తున్న పొరపాట్లే కాబట్టి ఆ పొరపాట్లేమిటో తెలుసుకొని దిద్దుకోవడం ద్వారా మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే కాపాడుకోవచ్చు.

లత : అవును మనమందరం కలసి ప్రయత్నిస్తే తప్పకుండా బాగుపడగలమని నాకు కూడా నమ్మకముంది.



ఆచార్య : ఈ కార్యక్రమం ద్వారా మనం కేవలం ఆరోగ్యాన్ని పొందడమే కాక ఆర్థికంగా ఎంతో ఖర్చును తగ్గించుకొని ఆ డబ్బును పొదుపు చేయడం ద్వారా మన కుటుంబ స్థితిని మెరుగుపరచుకోవచ్చు.

మేరి : అవును మన సంపాదనలో సగానికన్నా ఎక్కువే మందుల కోసం ఖర్చవుతుంది. నిజంగా ఇలాంటి ఆయుర్వేద కుటుంబం ఏర్పాటు చేసినందుకు నాకు చాలా సంతోషంగా వుంది.



ఆచార్య: ఈరోజు మన జీవన విధానంలో తప్పకుండా మార్చుకోవలసిన పద్ధతులను తెలుసుకుందాం. ఏ రోగమైనా దానంతటది మన దగ్గరకు రావడంలేదు. మనమే ప్రకృతికి విరుద్ధంగా అకాలభోజనం, అకాల నిద్ర, అకాల సంసారంవంటి పొరపాట్లతో శరీరంలోని వాతం, పిత్తం, కఫం అనబడే మూలధాతువులను దోషాలుగా మార్చుకొని రోగాల పాలౌతున్నాం. కచ్చితంగా ఉదయం 9గం॥లోపు రాత్రి 8గం॥లోపు రెండు భోజనాలను పూర్తి చేయాలి. ఆకలిని బట్టి మధ్యాహ్నం అల్పాహారం సేవించాలి. అలాగే తెల్లవారుఝామున నాలుగు ఐదు గంటలమధ్య నిద్రలేవడం, రాత్రి పది, పదకొండు గంటలమధ్య నిద్రించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ ఒక్క అలవాటుతో మనశరీరంలో ఉన్న జబ్బులన్నీ పెరిగి పోవడం ఆగిపోయి తగ్గిపోవడం మొదలౌతయ్. మన చుట్టూ వుండే పశువులు, పక్షులు అన్నిరకాల జీవులు ఈ ప్రకృతి సిద్ధాంతాన్ని ఆచరించడంవల్లే వాటి చివరిక్షణం వరకు ఏ జబ్బురాకుండా, బ్రతకగలుగుతున్నయ్.అన్నీ తెలిసిన మనం ఇంగ్లీషు జీవన విధానానికి అలవాటుపడి కష్టాలు కొని తెచ్చుకుంటున్నాం.



రజియ : అవును మనమంతా పొరపాటే చేస్తున్నాం. ఈ చిన్న అలవాటును అనుసరించడంవల్లే మన తండ్రులు తాతలు ఏ రోగం లేకుండా హాయిగా బ్రతికారు. మనం కూడా రేపటి నుండి ఈ పద్ధతులను పాటిద్దాం.

అందరు : మేంకూడా పాటిస్తాం.......మేంకూడా పాటిస్తాం......

ఆచార్య : మీరంతా ముందుకొచ్చినందుకు నాకెంతో ఆనందంగా వుంది. ఈ ఆనంద సమయంలో ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్న కాల నియమాలతో పాటు శరీరంలోని అన్ని మలినాలను బహిష్కరింపగల ఒక అద్భుతమైన ముద్ర గురించి మీకు తెలియజేస్తాను.

తంగేడుపూలపొడి 5గ్రా, కప్పు మజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా మూడు వారాలు తాగితే అతిమూత్రం అంతం



అందరు నిటారుగా కూర్చోండి. చేతులు రెండు మోచేతి వద్ద వంకరలేకుండా చాచి మోకాళ్ళపైన పెట్టుకోండి. నేను చూపిస్తున్న విధంగా ఐదు వేళ్ళను దగ్గరగా ముడిచి బొటనవేలు కొనపైన మిగిలిన వేళ్ళ కొనలను ఆనించి వుంచండి. ఇలా వుంచడాన్ని ముకుళముద్ర అంటారు. ఇలాగే వుంచి ఐదు నిమిషాలపాటు కళ్ళుమూసుకొని మనసులోగాని, పైకి శబ్దం వచ్చేలాగా గాని ఓంకారాన్ని స్మరించాలి.

అందరు : ఆచార్యులవారు చెప్పిన విధంగా అందరు ముకుళముద్రను ధరించి ఏకాగ్రతతో ఐదు నిమిషాలపాటు ఓంకారం చేశారు.

ఆచార్య : అందరూ నిదానంగా కళ్ళు తెరవండి. చేతులను విడదీసి ఒకదానితో ఒకటి చకచకారుద్ది కళ్ళకు అద్దుకోండి. ఈ ఒక్కముద్రను రోజు మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందుగా సాధనచేస్తుంటే శరీరంలోని మలినాలన్నీ మలమూత్రాల ద్వారా చెమటద్వారా బహిష్కరింపబడి అతి త్వరగా శరీరంలో రంగు మారడం, ముఖానికి తేజస్సు రావడం, నొప్పులు తగ్గిపోవడం, బరువుతగ్గడంవంటి ఎన్నెన్నో మార్పులు మనకే అర్ధమౌతాయ్. మన తొలి ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాన్ని విజయవంతం చేసినందుకు మీ అందరికి హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తూ రేపటి సమావేశానికి మరి కొందరిని కూడా తీసుకురావలసిందిగా సూచిస్తూ ఇన్ని మంచి విషయాలు చెప్పుకోవడానికి అవకాశం కలిగించిన మన తల్లి భారతికి **జేజేలు పలుకుదాం..............భారతమాతకు**

అందరు : జై .... ఆచార్య : జై ఆయుర్వేదం..... అందరు : జై జై ఆయుర్వేదం....

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు



శ్రీ కె.అయ్యప్పరెడ్డి, కావలి	రూ.3000.00
శ్రీ ఎ.హరిబాబు, గూడవల్లి, గుంటూరుజిల్లా	రూ.1116.00
శ్రీ ఎ.వెంకటేష్, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీ జి.వెంకట నరసింహులు, మెదక్	రూ.1116.00
శ్రీడి.వెంకటరావు, సికింద్రాబాద్	రూ.1000.00
శ్రీ ఎం.ఆర్.రామకృష్ణ, బెంగుళూరు	రూ.1000.00
శ్రీమతి జగతా లక్ష్మీ, విశాఖపట్నం	రూ.500.00
శ్రీమతి రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00
శ్రీ పి.శేషగిరిరావు, వైజాగ్	రూ.500.00
శ్రీ జి.మాధురి, విశాఖపట్నం	రూ.300.00
శ్రీ వి.వి.ఎస్.సుబ్రహ్మణ్యం, మోతీనగర్,హైదరాబాద్	రూ.300.00
శ్రీ కె.వి.సత్యశేఖర్, మహబూబ్‌నగర్	రూ.200.00
శ్రీ పి.హనుమంతురావు, నందిగామ	రూ.200.00
శ్రీమతి ఎం.విజయ లక్ష్మీ, విజయనగరం	రూ.200.00
శ్రీ సీతారామిరెడ్డి, గుంటూరు	రూ.200.00
శ్రీమతి రామరక్షిత, పెబ్బేరు	రూ.105.00
శ్రీమతి సాయిరక్షిత, పెబ్బేరు	రూ.100.00
శ్రీ టి.సత్యనారాయణ, విజయవాడ	రూ.100.00

కొబ్బరిలేకుండా నీళ్ళుమాత్రమే ఉన్న బోండం నీళ్ళు తాగుతుంటే అతిదాహం అణగిపోతుంది

వేపచెట్టుతో స్త్రీలు తమ రొమ్ముగడ్డలను ఎలా నివారించుకోవచ్చో తెలుసుకోండి



స్త్రీలకు ఇటీవలే కాలంలో వివాహితులు అవివాహితులు మధ్యవయసు మహిళలు అనే భేదంలేకుండా అన్ని వయసులవారికి రొమ్ముల్లో గడ్డలు పుట్టి నానాబాధలు పెడుతున్నయ్. ఈ గడ్డల నివారణకోసం మా ప్రియమైన ఆడబిడ్డలు ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ వేలరూపాయలు ఖర్చుచేసుకొంటూ మామూలు ఔషధాలతో గడ్డలు కరగకపోవడంవల్ల చివరకు శస్త్రచికిత్స చేయించుకొని స్థన సౌందార్యాన్ని పాడుచేసుకుంటున్నారు. దీనివల్ల చాలామంది స్త్రీలు తమ భర్తల నుండి అయిష్టతకు గురికావడంతో పాటు కొద్దికాలంలోనే మరలా రొమ్ముల్లో గడ్డలుపుట్టి ఏమిచేయాలో దిక్కుతోచని స్థితిలో కుమిలిపోవడం జరుగుతుంది. అలాంటి మా ఆడబిడ్డలంతా ఇప్పుడు చెప్పబోయే చక్కటి మార్గాలను ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందాలని సూచిస్తున్నాం.

స్త్రీలకు స్థనాల్లో ఎందుకు గడ్డలు పుడతయ్?

స్త్రీలు బహిష్టు సమయంలో చేసే పొరపాట్ల వల్లనే ఛాతీలో గడ్డలు ఏర్పడుతుంటయ్. బహిష్టు చాలా నెలలవరకు రాకుండా ఆగిపోవడం, బహిష్టు వచ్చినప్పుడు ఆగకుండా అతి రక్తస్రావం కావడం ఆతరువాత చాలా కాలంవరకు మరలా బహిష్టు రాకపోవడం, ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకోకుండా పట్టించుకోకుండా వదిలివేయడంవల్ల గర్భాశయంలో నిలువఉన్న చెడుపదార్థాలు రొమ్ములలోకి ప్రవేశించి గడ్డలరూపం దరిస్తయ్. అంతేకాక ప్రసవించిన స్త్రీలు చాలా మంది తమ సౌందర్యం దెబ్బతింటుందనే అపోహతో బిడ్డలకు పాలుఇవ్వకుండా, స్థనాలలోని పాలు లోపలలోపలే ఆగిపోయేటట్లు ఔషధాలు వాడటంవల్ల పాలు గడ్డకట్టుకుపోయి అవి రొమ్ముల్లో గడ్డలరూపంలో పుట్టుకొస్తయ్.

రొమ్ముల్లో గడ్డలు రాకుండా ఎలా జాగ్రత్తపడాలి?

ఆడబిడ్డలు బహిష్టు సమయంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు, మసాలాలు, బజ్జీలు, ఆవకాయవంటి అతివేడి చేసే పదార్థాలను అసలు ముట్టుకోకూడదు. కేవలం బహిష్టు జరిగిన ఆమూడు లేదా నాలుగు రోజులు అన్నం, పెసరపప్పు నెయ్యి, పాలు, చెక్కెరమాత్రమే భుజించాలి. బహిష్టు సమయంలో సినీమాలకు, షికార్లకు, ఇతర ప్రాంతాలకు వాహనాలపైన, ఎగుడు దిగుడుగా వుండే రోడ్లపైన ప్రయాణం చేయకూడదు. బహిష్టు సమయంలో ఇంట్లో కూడా అతి కఠినమైన పనులు శరీరానికి శ్రమను కలిగించే పనులు అనగా దంచడం, బరువులు ఎత్తడం, బట్టలు ఉతకడం, వంటిపనులను విడిచిపెట్టి సాధ్యమైనంత మేరకు ఎక్కువ సమయం విశ్రాంతిగా గడపాలి.

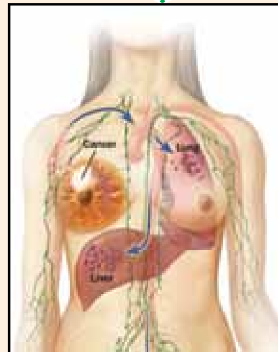
స్థనాల మంటకు, పోటుకు - వేపనూనె



మేలురకమైన పలుచని వేపనూనెను సేకరించుకొని స్నానానికి గంటముందుగా రెండుపూటలా స్థనాలపైన లేపనం చేస్తూ వుంటే క్రమంగా వాపు,పోటు,మంటలు తగ్గిపోతయ్.

ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉన్నవారు రాత్రిపూట వెడల్పుగా పరచిన దూదిపైన వేపనూనెను పూసి స్థనాలపైన అంటించుకొని దానిపైన పొడిదూదిని పెట్టి బట్టతో కట్టు కట్టుకొని ఉదయం వరకు వుంచి తీసివేస్తూ వుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే ఆసమస్యలు తీరిపోతయ్.

స్థనాల గడ్డలకు - వేప



స్థనాలల మధ్యలో లేదా ఎక్కడైనా గట్టిగా వుండే గడ్డలు పుట్టినప్పుడు పచ్చివేపాకు, కలబందరసం, ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు ఈ మూడింటిని కలిపి మెత్తగా నూరి వేడిచేసి ఆ మిశ్రమాన్ని గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు గడ్డలపైన వేసి పైన దూది అంటించి అది ఊడిపోకుండా గుడ్డకట్టుకోవాలి.

ఇలా ప్రతిరోజూ నియమం తప్పకుండా ప్రయత్నిస్తూ వుంటే స్థనాలలో పుట్టిన గడ్డలు కరిగిపోతయ్.

కంటి చూపును పెంచే - కలబంద

కంటి కలకలకు - కలబంద



కలబంద మట్టలోని గుజ్జు 5గ్రా, మెత్తగా నూరిన పటికపొడి ఒకగ్రాము తీసుకొని ఈ రెంటిని కలిపి గుజ్జులాగా నూరి పలుచని నూలుబట్టకు పట్టించాలి. వెళ్ళకిలా పడుకొని ఆబట్టను మూసిన కంటిపైన వేసుకోవాలి. దీనివల్ల కంటి కలకలుతగ్గడమేకాక, కంటిమంటలు, కంటి ఎరుపు, దెబ్బతగలడంవల్ల పుట్టిన వాపు, తగ్గిపోతయ్.

మరోవిధంగా కూడా ఈ సమస్యకు కలబందను ఉపయోగించుకోవచ్చు. కలబంద మట్టను కాలిబొటనవేలుకు సరిపడేటంత ముక్కను కోసి చుట్టూ ముళ్ళను కత్తిరించి అడుగు తోలుతీసి లోపలి గుజ్జుపైన పసుపు చల్లి ఆ ముక్కను బొటనవేలి అడుగుభాగానికి ఆనించి ఊడిపోకుండా నూలుబట్టతో కట్టు కట్టాలి. ఇలా చేస్తూంటే పైన తెలిపిన కంటి సమస్యలు సులువుగా తగ్గిపోతయ్.

కంటిపోటుకు - కలబంద

కలబంద గుజ్జును పలుచని నూలుబట్టలో వేసి గట్టిగా పిండితే వచ్చేరసాన్ని రెండు చుక్కల మోతాదుగా చెవులలో వేస్తుంటే వెంటనే ఆశ్చర్యకరంగా ఎంత తీవ్రమైన కంటిపోటు అయినా తగ్గిపోతుంది. ఇంత అద్భుతమైన మార్గం ఇంట్లోపెట్టుకొని కూడా కంటిపోటు రాగానే ఆసుపత్రికి పరిగెత్తి కష్టార్జితమైన డబ్బును ఖర్చుబెట్టడం అవసరమేనా ఆలోచించండి.

కమనీయమైన కంటి చూపుకు - కలబంద



ప్రియమైన బిడ్డలారా! మన ఇండ్లచుట్టూ మన గ్రామాల్లో, కాలనీల్లో సర్వత్రా వివిధరకాల నేత్రవ్యాధులతో బాధపడేవారు చిన్నతనంలోనే లేదా యుక్తవయసులోనే లేదా మధ్యవయసులో నేత్రదృష్టి తగ్గిపోయి భూతద్దాలవంటి కళ్ళజోళ్ళు పెట్టుకున్న అభాగ్యులు ఎందరెందరో ఉన్నారు. ఇప్పుడు చెప్పబోయే కల బంద సూత్రాన్ని ముందుగా మీరాచరించి మీ నేత్రదృష్టిని పెంచుకొని ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాలను ఏర్పాటుచేసి ఆ సమావేశాలలో ఈ కలబంద రహస్యాన్ని స్వయంగా తయారుచేసి చూపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

బాగా ఆరోగ్యంగా వున్న చిల్లగింజలను తెచ్చుకొని కొన్నిగింజలను శుభ్రంగా వున్న మట్టి ప్రమిదలో వేసి ఆ గింజలు మునిగే వరకు కలబందగుజ్జు రసం పోయాలి. ఈ పాత్రను కదిలించకుండా బాగా గాలి తగిలేచోట ఏడు నుండి పదిరోజులపాటు వుంచాలి. మధ్యమధ్యలో కలబెడుతూ రసం ఇగిరిపోయేకొద్ది మరలా రసం పోస్తుండాలి. నీరు పొరపాటుగా కూడా తగలకూడదు.

ఈ విధంగా పదిరోజులపాటు వుంచిన తరువాత ఆ గింజలను తీసి శుభ్రంగా తుడిచి దుమ్ముతగలని చోట ఎండలోపెట్టి ఎండించాలి. ఆ తరువాత ఆ గింజలను తడిలేని గాజుసీసాలో లేదా ఏదైనా భరణిలో జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. రాత్రి నిద్రించేముందు నీటితోగాని ఒకచుక్క ఆవునేతితోగాని సానరాయిపైన ఆగింజతో సాది పెసరబద్దంత మోతాదుగా ఆ గంధాన్ని కంట్లోపెట్టుకొని పడుకోవాలి. ఇది పెట్టుకున్న వెంటనే కొంచెం మంట పుట్టడం సహజం అందుకు కంగారుపడవలసిన అవసరంలేదు. మేము చాలాసార్లు ఉపయోగించిన తరువాతే మీకు చెబుతున్నాం. ఇలా పెట్టిన రోజు తెల్లవారేటప్పటికి కళ్ళలోనుండి చాలా మలినపదార్థాలు పుసిరూపంలో బయటకు వచ్చివుంటయ్. చల్లని నీటితో కళ్ళను శుభ్రంచేసుకోవాలి. ఇలా రెండుమూడు వారాలు చేసేటప్పటికి నేత్రాలకు నిర్మలమైన కంటిచూపు వస్తుంది.



పురుషులను మహా పురుషులుగా మార్చే మర్రిచెట్టు

వేసవిలోనే - మర్రిపండ్లు ఎందుకొస్తయ్?

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మనతల్లి భూమాత ఎంత ప్రేమమూర్తో ఈ సంఘటన ద్వారా మనం తెలుసుకోవచ్చు. వేసవిలో ఉత్తరాయణంలో వుండే సూర్యుని ప్రచండ కిరణాలదాటికి మానవులలోని యౌవనశక్తి నానాటికి క్షీణించిపోతుంది. ఆ విధంగా తనబిడ్డలు సూర్యునివల్ల కోల్పోతున్న యౌవనశక్తిని వెంటనే వారికి సంక్రమింపచేయడంకోసం మహాశక్తివంతమైన మర్రిపండ్లను ఆ భూమితల్లి మర్రిచెట్టు ద్వారా మనకందిస్తుంది.

ఒకమంచిరోజున మర్రిచెట్టుకు ప్రదక్షిణచేసి ఏదైనా తీపిపదార్థం లేక ఒకపండు నైవేద్యంపెట్టి "ఓ మాతృవృక్షమా! నాకు తెలియక చేసిన అనేక పొరపాట్లవల్ల నాశరీరం శిథిలమై యౌవనశక్తి పూర్తిగా హరించిపోయింది. నా కన్నతల్లితో సమానురాలువైన నీవు నన్ను నీ బిడ్డగా భావించి నన్ను తిరిగి శక్తివంతుడుగా మార్చు. జీవిత కాలమంతా నీకు కృతజ్ఞుడనై ఉండగలను. అమ్మా నన్ను ఆశీర్వదించు" అనిప్రార్థించి ఆ చెట్టునుండి మర్రిపండ్లను సేకరించుకొని తెచ్చుకోవాలి. వాటిని శుభ్రంగా కడిగి నాలుగు ముక్కలు చేసి బాగా ఎండబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. నెల కొకసారి తగినన్ని పండ్లముక్కలను మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి అందులో సగం దోరగా వేయించి జల్లించిన జీలకర్రపొడి కలిపి గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా స్త్రీలు పురుషులు వృద్ధులు పిల్లలు యువతీయువకులు ప్రతిఒక్కరు అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా మోతాదుగా కమ్మగా తిని ఒకకప్పుగోరువెచ్చని పాలల్లో పటికబెల్లంపొడి కలుపుకొని తాగాలి.

ఇలా నియమం తప్పకుండా ప్రతిరోజు చేస్తుంటే పిల్లల్లో పొట్టిగా ఉన్నవాళ్ళుపొడవుగా పెరుగుతారు. సన్నగా ఉన్నపిల్లలు బలంగా తయారౌతారు. నల్లగా ఉన్న పిల్లలు ఎర్రగా మారతారు. జ్ఞాపకశక్తి, బుద్ధిమాంద్యంగల పిల్లలు అపార మేధాశక్తిగలవారిగా తీర్చిదిద్దబడతారు. మొండితనం మూర్ఖత్వంగల పిల్లలు సుగుణవంతులుగా మారతారు.

వివాహిత పురుషులు, అవివాహిత యువకులు పైన తెలిపినట్లు మర్రిపండ్లచూర్ణాన్ని సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా మెత్తబడ్డశరీరం దృఢంగా మారుతుంది. నీరులాగా జారిపోతున్న వీర్యం చిక్కబడి గట్టిగా తయారై శీఘ్రస్కలనాన్ని పోగొడుతుంది.



క్రమంగా పురుషాంగం దృఢవంతమై స్తంభనశక్తిని పొందుతుంది. ఒక సంవత్సరంపాటు వీడకుండా వాడుకుంటే సర్వాంగసౌందర్యం నూరేండ్లవరకు తరగిపోని యౌవనసంపద వారి సొంతమౌతుంది

అవివాహిత యువతులు వివాహిత స్త్రీలు మర్రిపండ్లచూర్ణాన్ని క్రమం తప్పకుండా రెండుపూటలా వాడుతూవుంటే క్రమంగా తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట, అతిబహిష్టు, అల్పబహిష్టు, గర్భాశయంలో గడ్డలు, అండాశయంలో నీటిబుడగలు, గొడ్రాలితనం, పిల్లలు పుట్టి చనిపోవడం, గర్భం నిలబడకుండా పడిపోవడంవంటి సమస్యలన్నీ సంహారం గావించబడతయ్. అంతేగాక ఈచూర్ణాన్ని సంవత్సరంపాటు విడవకుండా వాడుతుంటే జారిన స్థనాలు గట్టిపడటం, ఇతర అవయవాలు దృఢంగా మంచికాంతిని తేజస్సును సంతరింపచేసుకోవడం, ఆఖరిక్షణం వరకు మంచంలో పడకుండా యౌవనప్రాయంలోలాగా ఆనందంగా జీవించగలిగే శక్తిని పొందడం జరుగుతుంది.

వృద్ధులు మర్రిపండ్ల చూర్ణాన్ని ఆనందంగా రెండుపూట్లా సేవిస్తుంటే ఒకసంవత్సరకాలంలో సడలిపోయిన అంగాలన్నీ తిరిగి పునరుజ్జీవనం చెందుతయ్. పూర్తిగా కోల్పోయిన మగతనం నిదానంగా తిరిగి చిగురిస్తుంది. ముడతలుపడ్డ శరీరం బిగువుగా మారుతుంది. ఇలా మారే సమయంలో పూర్తి బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడం మరిచిపోకూడదు.

తులసి మొక్కతో వాత పిత్త కఫరోగాలను ఎలా జయించాలి?

వాతరోగాలకు - తులసి

వాతదోషంవల్ల కలిగే మోకాళ్ళ నొప్పులు నడుం నొప్పులు, తుంటినొప్పులు, వెన్నునొప్పులు, తల నొప్పులు మొదలైన అన్ని రకాల వాతదోషాలను తులసి ఏవిధంగా తన శక్తితో వాటిని నిర్మూలన చేయగలుగుతుందో ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోతున్నాం. మీరంతా శ్రద్ధగా చదివి ఆచరించి వాతవ్యాధుల నుండి విముక్తులు కావల్సిందిగా అనుశాసనం.

అన్నిదోషాలలో - వాతదోషం ప్రధానం

వాతపిత్తకఫాలనబడే త్రిదోషాలలో వాతదోషమే అత్యంత ప్రధానమైంది. ఎక్కువమంది వాతరోగాలతోనే ఎల్లవేళలా బాధపడుతుంటారు. వాతం అంటే వాయువు అని అర్థం. ఈ వాయువు శరీరంలో ప్రాణవాయువు, అపానవాయువు, సమానవాయువు, వ్యానవాయువు, ఉదానవాయువు అనబడే ప్రధానమైన పంచప్రాణాలుగా ఏర్పడి వుంటుంది.

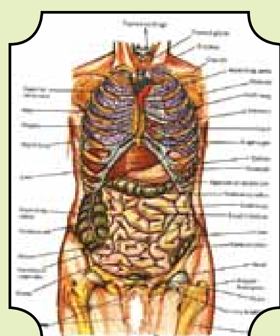
ఈ వాయువులు శరీరమంతా సంచరించడానికి ఏ అవరోధం లేకుండా వుంటే శరీరానికి వ్యాధి రాదు. అయితే మనం చేసే పొరపాట్లవల్ల అజీర్ణ పదార్థాలు మురిగిపోయి కొవ్వుగా ఏర్పడి అడ్డుపడటం వల్ల వాయుప్రసరణ దానితోపాటు రక్త ప్రసరణ నిలచిపోయి అనేకరకాల వాతరోగాలకు కారణమౌతుంటుది.

వాతరోగాలు - ఎందుకొస్తయ్?

వేళకు ఆహారం సేవించకుండా అకాలంలో సేవించడంవల్ల వాతం ప్రకోపిస్తుంది. సరియైన వేళలో భుజించినప్పటికి తిన్న పదార్థాలను అరిగించగల జఠరాగ్ని ఉదరంలో లేనప్పుడు కూడా వాతం ప్రకోపిస్తుంది. సరియైన వేళలో ఉదరంలో జఠరాగ్ని ఉన్నాకూడా ఆహారం మీద దృష్టిపెట్టకుండా మాట్లాడుతూనో లేక ఏదైనా ఆలోచిస్తూనో లేక టీ.వీలు చూస్తూనో భుజించేవారికి అంతులేని వాతరోగాలు ఏర్పడుతుంటయ్. ఇవన్ని మన స్వయంకృత అపరాధాలే.









వాతనొప్పలకు - తులసి తైలం

తులసి చెట్టును సమూలంగా తెచ్చి కడిగి ముక్కలు చేసి మెత్తగా దంచి గుడ్డలో వేసి పిండి రసంతీయాలి. ఆ రసం ఎంతవుంటే అంత ఆవనూనె కలిపి చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అదిగోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఆ తైలంలో పదోవంతు ముద్ద కర్పూరంపొడి వేసి గరిటతో కలిపి మూతపెట్టి వుంచాలి. తైలం పూర్తిగా చల్లారిన తరువాత సీసాలో పోసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా స్నానానికి గంటముందు తగినంత నూనెను గిన్నెలోకి తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి వాతనొప్పుల పైన మర్దన చేస్తుంటే అతి త్వరగా నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

ధనుర్వాతానికి - తులసి

ధనుర్వాతం అంటే శరీరం ధనుస్సులాగా బిగుసుకుపోయేటట్లు చేసే వాతరోగం. ఇది ప్రాణాంతకమైంది. దీని నివారణకోసం మహాఋషులు తులసి రసంతో చెప్పిన ఒక సులువైన మార్గాన్ని మనం చెప్పుకుందాం.

తులసిరసం ఒకచెంచా ఎర్రఉల్లిగడ్డ రసం ఒకచెంచా, తెల్లఉల్లిగడ్డరసం ఒకచెంచా కలిపి ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి, సాయంత్రం ఒకసారి సేవిస్తూ వుంటే ప్రాణాలను హరించే ధనుర్వాతం క్రమంగా హరించిపోతుంది.

వాతనొప్పలకు - తులసి కషాయం

తులసి దళాలు 25, వేపాకులు 25, మారేడాకులు 25 తీసుకొని కచ్చపచ్చగా నలగ్గొట్టి గిన్నెలో వేసి అందులో అరలీటర్ మంచినీళ్ళుపోసి మూడవవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. ఈ కషాయాన్ని రెండు భాగాలుగా గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తుంటే నొప్పులు, సలు పులు, తిమ్మిర్లు తగ్గిపోతయ్.

పిత్తరోగాలకు - తులసి

శరీరంలో పైత్యదోషంవల్ల కలిగే కడుపులోమంట తలతిప్పడం, గొంతులో పుండు, నోటిలో పగలడం, పాదాలు పగలడం, ఒళ్ళంతా కమిలిపోవడం, అర కాళ్ళలో, అరచేతులలో ఇంకా చర్మంపైన కూడా విపరీతమైన మంటలు పుట్టడం, జుట్టు ఎరుపు రంగుకు రావడం వంటి పైత్యసమస్యలు ఏర్పడుతుంటయ్. ఈ సమస్యలను తులసి తల్లి సహాయంతో ఎలా నిర్మూలించుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.



త్రిదోషాలలో - పిత్త(అగ్ని)ప్రాధాన్యత

శరీరంలో అగ్ని ఉదరాన్ని ఆశ్రయించి ప్రధానంగా వుంటుంది. ఈ అగ్ని తక్కువ కాకుండా ఎక్కువ కాకుండా సమంగా వుంటేనే ఆకలి కూడా సక్రమంగా పుడుతుంది. అగ్నివల్లనే దృష్టికలగడం, అగ్నివల్లనే సంతానం కలగడం, అగ్నివల్లనే జ్ఞానం కలగడం, అగ్ని చల్లారినప్పుడు ప్రాణం పోవడం మనం గమనిస్తూనే వున్నాం.

అందువల్ల బుద్ధిమంతుడైన మానవుడు ఉదరంలో అగ్నిమాంద్యం పుట్టకుండా అన్ని కాలాలలో అగ్ని సమంగా ప్రజ్వరిల్లేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి.



పిత్తజ్వరానికి - తులసి

తులసి దళాలు పిడికెడు, అడ్డసరం ఆకులు పిడికెడు, గుంటగలగరాకులు పిడికెడు, పై పొట్టుతీసిన పిప్పలి గింజలు నాలుగు తీసుకొని వీటిని కచ్చపచ్చగా నలగ్గొట్టి గిన్నెలోవేసి ఒక లీటర్ మంచినీళ్ళుపోయాలి. చిన్నమంటపైన పావులీటర్ కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించి దించి వడపోయాలి. పూటకు ఒక కప్పు మోతాదుగా రెండు లేదా మూడుపూటలా జ్వర తీవ్రతను బట్టి సేవిస్తూ వుంటే పైత్య జ్వరాలు, హరించిపోతయ్.



వాంతికి అరుచికి - తులసి

తులసిరసం ఒకచెంచా, అల్లంరసం ఒకచెంచా, నిమ్మరసం ఒకచెంచా, చెక్కెర ఒకచెంచా కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఆనందంగా సేవిస్తూవుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే పైత్యంవల్ల పుట్టిన వాంతి, రుచితెలియకపోవడం, అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం మొదలైన అనారోగ్య సమస్యలు అనగారిపోతయ్.

తలమంటలకు - తులసి తైలం

లక్ష్మీతులసి మొక్కలకు పూజించి సమూలంగా తెచ్చి కడిగి ముక్కలుముక్కలు చేసి దంచి గుడ్డలో వేసి పిండి దానిరసం తీయాలి. ఆ రసంతో సమానంగా నువ్వుల నూనె కలిపి చిన్నమంట పైన నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఇరవైవంతు పచ్చకర్పూరంపొడి కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.



ఈ తైలాన్ని నిద్రించేముందు లేదా తలలో మంటలు పుట్టినప్పుడు వెంటనే సున్నితంగా తలకు లేపనంచేసి రుద్దిస్తూ వుంటే ఆ పైత్య మంటల సమస్య తీరిపోతుంది.

కఫరోగాలకు - తులసి

శరీరంలో పుట్టే త్రిదోషాలలో కఫదోషం మూడవది. ఈ దోష ప్రభావం కూడా మానవుల మీద అమితంగా పడుతుంటుంది. ఈ దోషం ఉదర పైభాగమైన ఛాతి, గొంతు, తలను ఆశ్రయించి వుంటుంది.

కఫం ప్రకోపిస్తే తలబరువు మతిమరుపు కళ్ళనుండి పుసులు, ముక్కుకారడం, చెవుల్లో చీము, అతిమూత్రం వంటి అనేకానేక కఫరోగాలు పుట్టుకొస్తుంటయ్. అందువల్ల కఫాన్ని ఎల్లప్పుడు అదుపులో వుచుకోవాలి.

కఫం ఎదుకు అధికమౌతుంది?

చల్లని నీటిలో నడిచినప్పుడు, చల్లని గాలిలో తిరిగినప్పుడు, నిరంతరం ఏ.సి గదులలో నివశిస్తున్నప్పుడు, కఫాన్ని అధికంగా పెంచే తీపిపదార్థాలను కొవ్వుపదార్థాలను అతిగా సేవించినప్పుడు అవనరానికి మించిన కఫం ఉత్పన్నమై ఊపిరితుత్తిల్లోను, గొంతులోను, తలలోను, మెడలలోను, పేరుకుపోయి ఆయా భాగాలను స్తంభింపజేస్తుంది.



కఫజ్వరాలకు - తులసి

తులసిదళాలు10 లేదా తులసిచూర్ణం అరచెంచా, శొంఠిపొడి అరచెంచా కలిపి రెండు కప్పుల నీటిలో వేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత మాత్రమే ఒకచెంచా తేనె కలిపి తాగాలి.

ఇలా జ్వరస్థితినిబట్టి రోగి బలాబలాలనుబట్టి రెండులేదా మూడుసార్లు సేవిస్తూవుంటే కఫజ్వరం కనిపించకుండా పోతుంది.

అధికకఫానికి - తులసి కషాయం

తులసి 10గ్రా, అడ్డసరం 10గ్రా, వాకుడు10గ్రా తీసుకొని అరలీటర్ మంచినీటిలో వేసి పావులీటర్ కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో దోరగావేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి మూడుచిటికెలు వేసి తాగుతుంటే కేవలం కఫజ్వరాలేకాక అధికకఫం వల్ల కలిగే ఇతర సమస్యలు కూడా అవలీలగా పరిష్కారమౌతయ్.

సీతాఫలం ఆకులను మెత్తగా నలిపి
ముక్కుదగ్గర పెడితే వెంటనే మూర్ఛరోగులు మేల్కొంటారు

దినచర్యను దిద్దుకోండి దివ్యమైన ఆరోగ్యాన్ని అందుకోండి -2



గతసంచికలో ఉదయం సూర్యోదయానికన్నాముందే ఎందుకు నిద్రలేవాలో ఆ సమయంలో లేవడంవల్ల శరీరానికి మనసుకు ఎంతటి ఆరోగ్యం కలుగుతుందో చెప్పకున్నాం. దాంతోపాటు లేచీ లేవగానే రాగిచెంబులోనీళ్ళు ఎందుకు తాగాలో ఆనీటిలోని విద్యుదయస్కాంతశక్తితో రక్తశుద్ధిని, రక్తవృద్ధిని ఎలా పొందాలో, ఏవ్యాధులనైనా ఎదిరించగల వ్యాధి నిరోధకశక్తిని అపారంగా ఎలా పొందవచ్చో సవివరంగా చెప్పకున్నాం. ఆ తరువాత దినచర్యను ఏ విధంగా కొనసాగించాలో ఇప్పుడు చెప్పకుందాం.



భూమాతకు నమస్కరించండి - భూమిశక్తిని నింపుకోండి

మనం జరిపే సకలకార్యకలాపాలకు భూమియే మూలాధారంకాబట్టి మంచంమీదనుండి భూమిమీదకు కాలుపెట్టేముందు రెండు చేతులను భూమికి ఆనించి "ఓ భూమితల్లీ! నీదయవల్లనే నేను ఈ లోకంలో ఉత్తమ మానవజన్మను పొందగలిగాను. నీవందించే సకలసౌకర్యాలతో ఆనందంగా జీవిస్తున్నాను. ఎల్లవేళలా నాకు మంచి బుద్ధి చక్కని ఆరోగ్యం, ధర్మప్రవర్తన, పరోపకార హృదయం, మాతృభక్తి, పితృభక్తి, గురుభక్తి, దేశభక్తి, నాకు మరియు నా సోదరీసోదరులందరికి కలిగేటట్లుగా మమ్ములను ఆశీర్వదించు" అని ప్రార్థించి ఆచేతులను హృదయంపైన వుంచుకొని కనులు మూసుకొని భూమి ఒక తల్లి ఆకారంగా కనిపిస్తూ ఆశీర్వదిస్తున్నట్లుగాను ఆమెనుండి శక్తితరంగాలు తనశరీరమంతా నిండిపోతున్నట్లుగాను దేహమంతా దివ్యమైన సౌందర్యంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ప్రకాశిస్తున్నట్లుగాను ఐదు నిమిషాలపాటు నిరంతరంగా భావనచేయాలి.

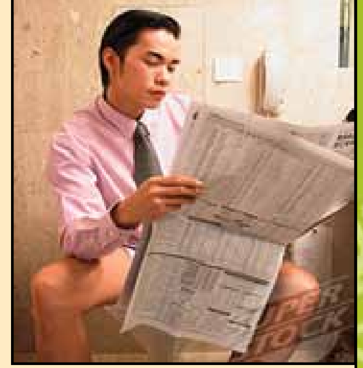
ఇలా చేయడంవల్ల ఏరోజుకారోజు భూమాతనుండి శబ్ద,స్పర్శ,రూప, రస,గంధాత్మకమైన శక్తిని అందుకొంటూ దీర్ఘాయువును పొందవచ్చు. ఈ విధంగా భూమిపూజ పూర్తిచేసుకొన్న తరువాత మలమూత్రవిసర్జన ఎలాచేయాలో తెలుసుకుందాం.

నిలబడి మూత్రం పోయడం రోగాలకు మూలం
కూర్చొని మూత్రం పోయడం ఆరోగ్యానికి ఆలవాలం

చాలా మంది నిలబడి మూత్రవిసర్జన చేస్తుంటారు. అది సరియైన విధానంకాదు. అలా మూత్రాన్ని విసర్జించడంవల్ల పూర్తిమూత్రం విసర్జింపబడకుండా సగభాగం మూత్రాశయంలోనే నిలువవుండి క్రమక్రమంగా అతిమూత్రం పొత్తికడుపులో నొప్పి మర్మాంగంలో పోటు, వంటి అనేకవ్యాధులు కలుగుతుంటయ్. కాబట్టి క్రిందకూర్చొని మూత్రాశయంపై ఒత్తిడి కలిగించి పూర్తి మూత్రాన్ని విసర్జించడానికి అల వాటుపడాలని మా ప్రియపాఠకులకు సూచిస్తూ మలవిసర్జన క్రియను ఎలా నిర్వహించాలో, ఎలా నిర్వహించకూడదో చెప్పుకుందాం.

కుంకుడురసం 2 చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే మూర్ఛనుండి వెంటనే తెలివి వస్తుంది

ఇంగ్లీషు మరుగుదొడ్లతో ఎన్నోరోగాలు -స్వదేశీ మరుగు దొడ్లతో సంపూర్ణ ఆరోగ్య రాగాలు



అదేవిధంగా మలవిసర్జనకు కూడా ఎక్కువమంది ఇంగ్లీష్ టాయిలెట్లను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ విధానం కూడా అనారోగ్యకరమే. ఎందుకంటే కుర్చీమీద కూర్చొన్నట్లుగా వున్న భంగిమలో మలం పూర్తిగా విసర్జింపబడదు. కొంత మలం మలాశయంలోనే నిలువవుండి వాతంతో ప్రేరేపించబడి రాళ్ళురాళ్ళుగా గడ్డలు కట్టి మలబద్ధకం కడుపునొప్పి, భగందరం, మూలశంకవంటి అనేక రోగాలకు ఈ విధానం కారణమౌతుంది.

అలాకాకుండా భూమికి సమాంతరంగా వుండే మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించడంవల్ల తొడలు పొట్టకు ఆనుకొని ఆ ఒత్తిడికి మలాశయంలోని మలినపదార్థమంతా సులువుగా విసర్జింపబడుతుంది. ఈ సులభమైన దేశీయవిధానాన్ని ఆశ్రయించి దినచర్యను దిద్దుకోవడం ద్వారా ఎన్నో వ్యాధులను రాకుండా ముందే జాగ్రత్తపడవచ్చు. ఇలా మలమూత్ర విసర్జన పూర్తయిన తరువాత ఆచరించవలసిన తైలాభ్యంగనం, తైలగండూషం, ఎలాచేయాలో చెప్పుకుందాం.

తైలాన్ని నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలించు -నూరేళ్ళ దంత సౌందర్యంతో ప్రకాశించు





ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! పరిశుద్ధమైన కల్తీలేని నువ్వులనూనెను గోరువెచ్చగా వేడిచేసి గుక్కెడు మోతాదుగా నోట్లో పోసుకొని ఐదునుండి పది నిమిషాలపాటు నిదానంగా పుక్కిలించి ఊసివేయాలి.

రాత్రి నిద్రించేసమయంలో శిరస్సులోని అనేకరకాల మలినపదార్థాలు దంతమూలాలలోకి చిగుళ్ళలోకి, నాలుకలోకి చేరివుంటయ్. నువ్వుల నూనెతో పుక్కిలించడం ద్వారా ఆ నూనె నోటిలోని అన్ని భాగాలలోకి ప్రసరించి రోగకారక పదార్థాలను బయటకు గుంజుతుంది. ఆ నూనెను బయట ఊసివేయడంవల్ల నూరేళ్ళపాటు దంతరోగాలు, చిగుళ్ళరోగాలు, నాలుకరోగాలు, గొంతురోగాలు ఏనాటికీ సోకలేవు.



నిత్య తైలాభ్యంగనంతో మనసుకు శాంతి - మనిషికి కాంతి

పైనతెలిపిన తైలం పుక్కిలించే కార్యక్రమం జరుగుతుండగానే గోరువెచ్చని నువ్వుల నూనెను ఆపాదమస్తకం అనగా తలనుండి పాదాల వరకు నిదానంగా రాయాలి. చర్మంపై రాసిన తైలం లోపలికి ఇంకేటట్లుగా మృదువుగా ఆయాభాగాలను కీళ్ళసందులను రుద్దాలి. ముఖంపైన కూడా కనులచుట్టూ ముక్కుచుట్టూ, చెవులచుట్టూ, నుదురుపైన మెడభాగం, సున్నితంగా మర్దనచేయాలి.

ఇలా చేయడంవల్ల నువ్వుల నూనె ఒకగంటసమయంలో ఏడు చర్మ పొరలను దాటి లోపలి ధాతువులలోకి ప్రవేశించి రక్తాన్ని, మాంసాన్ని, కొవ్వును, ఎముకలను, మజ్జను శుద్ధిచేస్తుంది.

ఇంతటి మహత్తరమైన మహారోగ్యకరమైన తైలాభ్యంగనం ద్వారా నూరేళ్ళపాటు చర్మవ్యాధులు లేకుండా చర్మంపై ముడతలు రాకుండా శారీరక దృఢత్వం సడలిపోకుండా జీవనమాధుర్యాన్ని పొందే అవకాశం లభిస్తుంది. ఈ విధంగా తైలాభ్యంగన చేసిన తరువాత ఒకగంట వరకు స్నానం చేయకుండా ఉండాలి కాబట్టి ఆగంటలో ఆచరించవలసిన ఆసనాలు,వ్యాయామం, ప్రాణాయామం చెప్పుకుందాం. మిగతా వచ్చే సంచికలో........

ఏ ఋతువులో దొరికే పండ్లు ఆ ఋతువులో తినండి అన్ని ఋతువుల్లోను ఆరోగ్య మహాభాగ్యాలు పొందండి

అవయవాల ఆకారంతో వుండే పండ్లు

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మన భూమితల్లి తన బిడ్డలమైన మన ఆరోగ్యం కోసం తన మాతృహృదయంతో ఆయా అవయవాలలో జనించే వ్యాధుల ను నివారించగల ఔషధశక్తిని ఆ అవయవాల రూపంలాగే వుండే పండ్లుగా సృష్టించి మనకందించింది. వేరే ఆకారంతో వుంటే వాటిని గుర్తించలేక, వాడుకోలేక నష్టపోతామని భావించిన భూమితల్లి ఆ ఫలాలకు అవయవరూపాన్ని కల్పించి తన మహత్తర మాతృప్రేమను వెళ్ళడించిందని మనం మరువకూడదు.

కన్నులా వుండి కళ్ళను కాపాడే - బాదం పండు



బాదంపండులో నేత్రాలకు నిర్మలమైన దృష్టిని అందివ్వగల 'ఎ' విటమిన్ అనబడే పోషకపదార్థాం పుష్కలంగా నిండి వుందని నేటి ఆధునిక ఆహార శాస్త్రవేత్తలు తెలుసుకున్నారు. కాని బాదం పప్పుతో నేత్ర దృష్టిని గణనీయంగా పెంచుకోవచ్చని, కళ్ళకు అద్దాలు వాడేవారు కూడా బాదం పప్పును సేవించడంవల్ల అద్దాలను తీసివేయవచ్చని ఎన్నో వేల ఏండ్లనాడే ఆయుర్వేద మహర్షులు ప్రజానీకానికి ఎలుగెత్తి చాటిచెప్పారు.

ఒకమనిషి ఆకారంగా కనిపించకుండా కేవలం మట్టిలాగా కనిపించే భూమి కంటిని కాపాడగల పోషకపదార్థాలను కలిపి కంటిరూపంలోనే దాని ఆకారాన్ని నిర్మించి మనకు అందిస్తుందంటే భూమిని తల్లికాదనికాని, భూమికి హృదయం లేదనిగాని ఎవరైనా చెప్పగలరా?

మెదడులా వుండి మెదడును కాపాడే - అక్రోట్ పండు

అక్రోట్‌పండును చూస్తే అది పూర్తిగా మానవుల మెదడును పోలి వుంటుంది. కేవలం ఆకారంలో పోలి వుండటమేకాక అక్రోట్ పండులోని పోషకపదార్థాలవల్ల మెదడులోని లోపాలు సవరించబడి మెదడుకు అపారమైన ప్రజ్ఞ, ధారణాశక్తి అపారంగా పెరుగుతయ్.

ఈ విచిత్రాన్ని గమనించినప్పుడైనా భగవంతుని సృష్టిలో మానవులపట్ల ఎంతటి ప్రేమ దాగివుందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. పరిమితంగా జీర్ణశక్తిని బట్టి అక్రోట్‌పండును పిల్లలు, పెద్దలు సేవించడంవల్ల ఎల్లప్పుడు మెదడుకు ఏ వ్యాధి సోకకుండా ఎవరిని వారు కాపాడుకోవచ్చు.

మగసిరిలా వుండి మగతనాన్ని కాపాడే అరటిపండు



అరటిపండు చూడడానికి పురుషుల మర్మాంగంలాగా వుంటుంది. అరటిపండులో వీర్యశక్తి ని, ధాతుపుష్టిని గణనీయంగా పెంచగలిగే ఔషధగుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నయ్.

చెక్కరకేళి,అమృతపాణీ వంటి జాతు అరటిపండ్లు విశేషంగా వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తయ్.

ప్రకృతి సహజసిద్ధంగానే పురుషులకు అవసరమైన మగతనాన్ని వారి మర్మాంగపు ఆకారంలాగే సృష్టించి అందించడం ఆశ్చర్యకరం.

అరటిపండుతోఅంతులేని యౌవనం : నిత్యయౌవనం కోరుకునే పురుషులు బాగా పండిన అరటిపండు లేదా చెక్కరకేళిపండు చిన్నచిన్న ముక్కలు చేసి ఒక గిన్నెలో వేయాలి. అందులో ఒకచెంచా దేశవాళీ ఆవునెయ్యి లేదా దేశవాళీ గేదెనెయ్యి, ఒకచెంచా చెక్కర, ఒకచెంచా మీగడ, రెండుచెంచాల తేనె కలిపి రోజూ పరగడుపునా లేదా నిద్రించే ముందు తింటూ వుంటే అపారమైన యౌవనశక్తి వారి సొంతమౌతుంది.

దృష్టిమాంద్యం హరించి - మెదడు శక్తి పెరుగుటకు

మేలిరకమైన మామిడిపండ్లనుండి తీసినరసం 200గ్రా, మంచిపాలు 50గ్రా, అల్లంరసం 10గ్రా, తగినంత చక్కెర కలిపితే ఆరోగ్యవర్ధక పానీయం తయారౌతుంది.

ఈ పానీయాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపునగాని, లేక సాయంత్రం పొట్టఖాళీగా ఉన్న సమయంలోగాని సేవించాలి. ఇలా 4 నుండి 8 వారాలపాటు విడువకుండా సేవిస్తూవుంటే మెదడుకు అపారమైన శక్తికలుగుతుంది. తలనొప్పి తలదిమ్ము తలబరువుగా వుండటం నేత్రదృష్టి తగ్గిపోవడంవంటి సమస్యలు కచ్చితంగా పరిష్కారమౌతయ్.

అణువణువుకు శక్తినిచ్చే - ఆహారౌషధం



ఐదునుండి పదివరకు వారి వారి జీర్ణశక్తిని బట్టి బాదంపప్పును తీసుకొని ఒకమట్టిపాత్రలో వేసి మునిగేవరకు నీళ్ళుపోసి ఉదయం వరకు నానబెట్టాలి. ఉదయం పూట నీళ్ళు తీసివేసి ఆ పప్పుల పై ఉన్న తోలును తీసివేసి ఆ పప్పులను మెత్తగా వెన్నలాగా నూరి ఆ గుజ్జును ఒకగ్లాసు మంచి పాలలో కలిపి మూడు పొంగులు వచ్చేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి ఆ తరువాత ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల పట్టుతేనె అందులో కలిపితే మహారుచికరమైన అద్భుత ఆహారౌషధం తయారౌతుంది.

ఈ పాలను ఉదయం పరగడుపునగాని, లేక సాయంత్ర సమయంలోగాని లేక రాత్రి ఆహారం తరువాత రెండు గంటలాగి నిద్రించేముందుగాని తాగుతూవుంటే పూర్తిగా కృశించిపోయిన శరీరంలోని అణువణువు శక్తివంతమై రక్తశుద్ధి,రక్తవృద్ధి, మాంసవృద్ధి, ఎముకవృద్ధి, వీర్యవృద్ధి కలిగి మహాసౌందర్యం దీర్ఘాయువు లభిస్తయ్.

అతిసార విరేచనాలకు - అద్భుత ఆహారపానీయం



తాజా మామిడిపండ్ల రసం50గ్రా, తియ్యని పెరుగు 20గ్రా, అల్లం రసం ఒకచెంచా మోతాదుగాతీసుకొని మూడు పదార్థాలను కలిపి మూడు పూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తూవుండాలి.

ఇలా విడువకుండా సేవిస్తుంటే దీర్ఘకాలంగా విడువకుండా బాధి స్తున్న అతిసార విరేచనాల సమస్య హరించిపోతుంది. అంతేకాక శరీరానికి మృదుత్వం, ధృడత్వం,శక్తి కూడా పెరుగుతయ్.

దీర్ఘకాల తలనొప్పికి - ఆపిల్‌పండు

మేలురకమైన కొబ్బరి ముక్కలా గట్టిగా వుంటే ఆపిల్‌పండును తెచ్చుకొని పై తోలు తీసివేసి ముక్కలుగా కోసి ముక్కల లోపల గట్టిగా వుండే భాగాన్ని కూడా తీసివేసి మిగతా భాగాన్ని ముక్కల ుగా చేసుకొని ఒక్కొక్కముక్కకు కొద్దిగా ఉప్పు అద్ది తినాలి.

ఇలా అన్ని ముక్కలను ఉప్పు అద్దుకొని రోజూ ఉదయం పరగడుపున తింటూ వుంటే ఎంతో కాలం నుండి వేదిస్తున్న దీర్ఘకాల తలనొప్పి కూడా ఒకటి లేదా రెండు వారాలలో పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. అయితే ఆపిల్‌పండును తిన్న తరువాత ఒకగంట వరకు మరే ఇతర పదార్థాలు తినకూడదు, తాగకూడదు.

అందం ఆనందం ఆరోగ్యం - అందించే పండ్లు



బాదంపప్పులు 10, చిన్న ఏలకులు 2, ఎండుఖర్జూరాలు 2 తీసుకొని వీటిని ఒక శుభ్రమైన మట్టిపాత్రలో వేసి అవి మునిగే వరకు నీళ్ళుపోసి మూతపెట్టి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. ఉదయం నీటిని తీసివేసి బాదం మీది పొట్టును, ఏలకుల మీది పొట్టును ఖర్జూరంలోని విత్తనాలను తీసివేసి మిగిలిన పదార్థాలను మెత్తగా గుజ్జులాగా రుబ్బి అందులో తాజా వెన్న 25గ్రా, చక్కెర30గ్రా కలిపితే అద్భుతమైన ఆహారౌషధం తయారౌతుంది.

రోజూ ఉదయంపూట, అల్పాహారం పేరుతో ఫలహారం పేరుతో చాలామంది ఇడ్లీ, దోశ, చపాతీవంటివి తినడం నిషేధించి పైన తెలిపిన ఆహారౌషధాన్ని తయారుచేసుకొని తింటూవుంటే శరీరంలోని సర్వధాతువులు పుష్టిచెంది సర్వాంగాలు దృఢపడి చూడచక్కని శరీరసౌష్టవంతో కూడిన సౌందర్యం ఎల్లప్పుడూ అందరితో నవ్వుతూ మాట్లాడగల ఆనందం ఏవ్యాధినైనా ఎదిరించగల ఆరోగ్యం, రతిలో అధికసమయం పాల్గొనగల యౌవనశక్తి వారిసొంతమౌతయ్.

ఏల్చూరిగారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాల లోనూ వందలమంది నకిలీ దొంగవ్యాపారులు మాసంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీ బోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం. - జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు-ఆహార సమాధానాలు

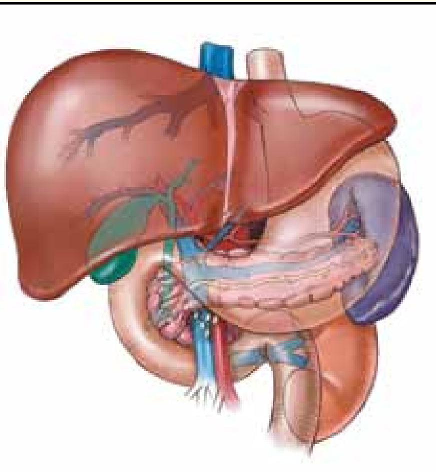
ఇరవైలో అరవైలా మారిన సమస్య – జె.పాండు, హైదరబాద్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 26 సం॥లు ఇంకా వివాహం కాలేదు. దాదాపు 10 సం॥ నుండి హస్తప్రయోగం అనే దురలవాటుకు గురై పూర్తిగా నాశనమైపోయాను. ఇంగ్లీష్ వైద్యుల మాటలు నమ్మి రోజూ రెండుమూడుసార్లు బలవంతంగా హస్తప్రయోగం చేసేవాడిని, జుట్టు ఊడిపోయింది, కళ్ళు కనిపించడం లేదు. శరీరం ముసలివాళ్ళలా ముడతలుపడి అస్తిపంజరంగా తయారైంది.మా నాన్న చాలా మంది వైద్యుల వద్ద చూపించారు. ఇది బలహీనత అంటూ నేను జరిగిన విషయం చెప్పినాకూడా అలా హస్తప్రయోగంవల్ల ఇలా కాదు, అంతా నీ భ్రమ అన్నారు. దయతో నాకు మంచి మార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! ఈ సమస్య నీ ఒక్కడిదే కాదు. నీలాంటి అర్భకయువకులు కోట్లసంఖ్యలో వున్నారు. ఏం భయపడకు. సరైన శ్రద్ధ తీసుకుంటే ఎండిపోయిన చెట్టు తిరిగి ఎలా చిగిరించి పుష్పించి ఫలిస్తుందో అలాగే నీవు కూడా మరలా పునరుజ్జీవనం చెందుతావు. 1) రోజూ వంటికి నువ్వులనూనె రాసి ఒకగంట వరకు చిన్నచిన్న వ్యాయమం ఆసనాలు ఆచరించి ఆతరువాత స్నానంచేస్తుండు. 2) తిప్పసత్తు, ఏగునుపల్లేరు కాయలపొడి, అవిసిపూలు, నేలతాడి దుంపలు వీటిని సమభాగాలలో చూర్ణించి కలిపి అందులో సమభాగంగా తేనె, నాల్గవభాగంగా దేశవాళీ నాటుఆవునెయ్యి కలిపి రోజూ రెండుపూటలా ఉసిరిక్కాయంత ముద్ద తింటూవుంటే, క్రమంగా సర్వశక్తులు తిరిగి నీకు లభిస్తయ్. రక్తం, మాంసకండరాలు, ఎముకలు తగినంతగా వృద్ధిచెందుతయ్. ముడతలు హరించిపోయి దేహం గట్టిపడుతుంది. ఆచరించి అనుభవాన్ని లేఖద్వారా తెలియజేయి, శుభం.

కాలేయం (లివర్) బలహీనపడిన సమస్య – ఎల్.సోమశేఖర్, అనంతపురం



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 35 సం॥లు గతంలో నేను బాగా తాగేవాడిని, మాంసం చేపలు గుడ్లు కూడా విపరీతంగా తినేవాణ్ణి. వాటివల్ల నా లివర్ చెడిపోయింది. రోజురోజుకు రక్తంతగ్గిపోతూ బలహీనపడిపోతుంది. పొట్ట ఉబ్బిపోతుంది. ప్రస్తుతం ఆ దురలవాట్లు మానివేశాను. దయతో నన్ను క్షమించి మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! తప్పులు చేయనివారు ఎవరు వుండరు. నీ తప్పు నీవు తెలసుకొని పశ్చాత్తాపంపడుతున్నావు కాబట్టే నీకు కాలం మంచి మార్గం చూపుతుంది. ఎండు గులాబీపూల రేకలు 60గ్రా తెచ్చుకొని నలగ్గొట్టి రెండులీటర్ల మంచినీటిలో వేసి చిన్నమంటమీద ఒకలీటర్ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి, మరలా పాత్రలోపోసి అందులో పటికబెల్లంపొడి 200గ్రా కలిపి చిన్నమంటపైన లేతపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి చల్లార్చి నిలువచేసుకోవాలి. దీన్ని రోజూ రెండులేక మూడుపూటలా 20గ్రా మోతాదుగా అరగ్లాస్ చల్లనినీటిలో కలిపి తాగుతూవుండు. క్రమంగా నీ కాలేయ సమస్య, రక్తహీనత సమస్య హరించిపోతయ్. శుభం.

అండవృద్ధి సమస్య – యం.సుదర్శన్, బళ్ళారి

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 46 సం॥లు నాకు ఎడమవైపు వృషణం లావుగా మారింది. దానినిండా ఏదో చెడుపదార్థం చేరినట్లుగా బరువుగా క్రిందికి వేలబడుతుంది. ఇది మొదలైనప్పటినుండి నాలో సంభోగశక్తికూడా తగ్గిపోయింది. ఎన్నో మందులు వాడాను, అల్లోపతి వైద్యులు శస్త్రచికిత్స తప్పదని చెప్పారు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! ప్రతి సమస్యకు శస్త్రచికిత్స అవసరంలేదు. అధైర్యపడకుండా అధిక విశ్వాసంతో చెప్పినట్లుగా ప్రయత్నించండి. మీ ప్రాంతలలో రేపు వర్షాలు ప్రారంభంకాంగానే అత్తపత్తిఆకు దొరుకుతుంది. ముట్టుకుంటే ముడుచుకునే ఆకునే అత్తిపత్తి అంటారు. దీన్ని ఏ రోజుకారోజు పచ్చిది తెచ్చి వెంటనే మెత్తగా ముద్దలాగానూరి వాచిన వృషణంపైన పట్టులాగా వేసి పైనదూది అంటించి వూడిపోకుండా గుడ్డతో గోచీ పెట్టుకొంటువుంటూ 40 రోజుల్లో దీర్ఘకాల బుడ్డలైనా తగ్గిపోతయ్. శుభం

నోటి నుండి రక్తం పడే సమస్య – ఏ లిలిత, విశాఖపట్నం



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 29 సం॥లు నాకు మాటిమాటికి అతిగా వేడిచేస్తుంటుంది. దానివల్లనో దేనివల్లనో అప్పుడప్పుడు నోటినుండి రక్తం పడుతుంటుంది.ఇంగ్లీషు మందులు వాడినంత వరకు తగ్గుతుంది. మరలా వాడటం ఆపగానే మొదలౌతుంది. ఇక ఆ మందులతో లాభంలేదని తమరి సలహా కోసం వ్రాస్తున్నాను. దయతో మంచి మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! నిరుత్సాహపడకుండా చెప్పిన విధంగా చెయ్యి 1)ముందు ఆహారంలో ఏ పదార్థాలుతిన్నప్పుడు వాడినప్పుడు వేడి ఎక్కువగా వుంటుందో ఆ పదార్థలను వెంటేనే మానివేసెయ్. కారం, ఉప్పు, చేదు బాగా తగ్గించు. 2) ఆహారంలో ఎక్కువగా పలుచని తీయని మజ్జిగ వాడుకోవాలి. 3) మర్రిపండ్లు ఎండించి దంచినపొడి, అతిమధురంపొడి, పటికబెల్లంపొడి ఈ మూడు సమభాగాల ాగా తీసుకొని కలిపి నిలువచేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు ఒక చెంచా మోతాదుగా తిని నీళ్ళు తాగుతుంటే, నోటినుండి ముక్కునుండి, ఆసనం నుండి రక్తమొలలనుండి మూత్రంనుండి ఇలా ఎటువైపు నుండి పడేరక్తమైనా ఆగిపోతుంది. అలాచేసి ఆరోగ్యం పొంది ఆ అనుభవాన్ని లేఖ ద్వారా తెలియజేయండి శుభం.

పిల్లలకు బుద్ధి ఎదగని, మాటలు రాని సమస్య – కె.రమాబాయి, ఆదిలాబాద్.



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా పిల్లలకు ఒకరికి 8 సం॥లు ఇంకొకరికి 6సం॥లు మాది మేనరికపు వివాహం కావటం వల్లనో ఏమో మాకు పుట్టిన పిల్లలకు బుద్ధిమాంద్యం వచ్చింది. ఇంకా మాటలు రాలేదు. మంచిచెడు విచక్షణతెలియదు. వీరితో చాలా కష్ట పడుతున్నాము. దయతో మర్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! మేనరికపు వివాహం చేసుకోకూడదు. ప్రస్తుతం చెప్పినట్లుగా విశ్వాసంతో ప్రయత్నించండి. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. సరస్వతి, బోడతరం, పిప్పళ్ళు, వస, శొంఠి, ఈ అయిదు పదార్థాలను సమభాగాల్లో తీసుకొని చూర్ణించి నిలువచేసుకోవాలి. పిల్లలకు ప్రతిరోజు రెండుపూటలా పూటకు పావుచెంచా పొడి ఒకచెంచాతేనె కలిపి తినిపిస్తూ వుండాలి. క్రమంగా మంచి మార్పు కనిపిస్తుంది. అయితే దీనితో పాటు ఆపాదమస్తకం నువ్వులనూనెతో మర్దనచేయడం మరచిపోకూడదు శుభం.

అధికరక్తపోటు సమస్య – పి.కమలాకర్, చిత్తూరు



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 32 సం॥లు ఒత్తిళ్ళవల్ల ఎప్పుడూ రక్తపోటు తీవ్రంగా వుంటుంది. ఎన్ని ఇంగ్లీషు మందులు వాడినా అదుపులోకి రావటంలేదు. దీనివల్ల పక్షవాతం వస్తుదేమోనని భయంగా వుంది దయతో మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! ఆందోళన లేకుండా భారమంతా భగవంతుడి మీద మోపి మీ పని మీరు చేసుకోవడం అలవాటుచేసుకుంటేనే మీ రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుంది. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమనే సూక్తిని అనుక్షణం గుర్తుంచుకోండి. తెల్లమద్దిచెక్కపొడి, అశ్వగంధ దుంపలపొడి సర్పగంధ చూర్ణం, తిప్పసత్తు వీటిని సమభాగాలలో కలుపుకొని నిలువచేసుకోండి. రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత అరగంటాగి అరకప్పు గోరువెచ్చని పాలలో అరపావుచెంచాపొడి కలిపి తాగండి. ఆశ్చర్యకరంగా మీ అధికరక్తపోటు పూర్తి అదుపులోకి వస్తుంది. ఆ తరువాత రోజూ మూడుచిటికెలపొడి పాలతో వాడుతుంటే ఇక రక్తపోటు మీ దరిచేరదు శుభం.

జీడిమామిడి చెట్టు బెరడు గంధాన్ని
లేపనంచేస్తుంటే ఆనెలు కరిగిపోతయ్

ఒళ్ళంతా దుర్వాసన సమస్య - ఆర్.రమణి, విజయవాడ

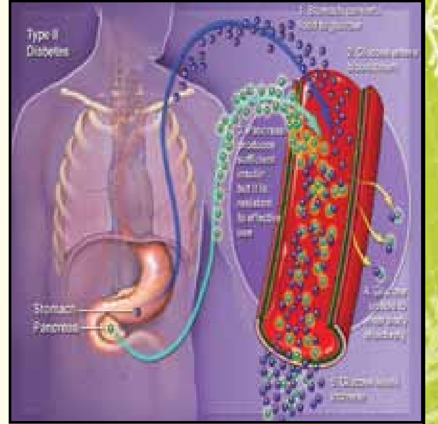
ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 23 సం॥లు నేను చాలా అందంగా వుంటాను. కానీ నాకు చలికాలంలో కూడా చెమటలు పట్టి ఒళ్ళంతా దుర్వాసన వస్తుంటుంది. ఇటీవలే వివాహమైంది. నా భర్త మంచివాడే కానీ ఈ దుర్వాసనవల్ల నాదగ్గరకు ఎక్కువగా రాలేకపోతున్నారు. ఎంతోమంది వైద్యులవద్దకు తిప్పాడు. ఎక్కడా ఫలితంలేదు. నా అందం పనికిరాకుండా పోతుంది దయతో మార్గంచెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! 1) ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో నేరేడు బెరడుపొడి తెచ్చుకోవాలి. అలాగే నేరేడాకులను కూడా తెచ్చుకొని ఆరబెట్టి పొడిచెయ్యి. రెండు పొడులను కలిపి నీటితో గుజ్జులాగా నూరి శరీరమంతా లోపలికి ఇంకేటట్లు రుద్దు. ముఖ్యంగా చంకలు, మెడ, స్థనాలు, గజ్జలు, పిరుదుల మధ్యభాగం మొదలైన చోట్ల బాగా రుద్ది ఒక గంటాగి సున్నిపిండితో స్నానంచెయ్యి. 2) దాంతోపాటు చెంగల్వకోష్టు అనే మూలికను తెచ్చుకొని పొడిచేసి రోజూ పూటకు మూఇడునాలుగు చిటికెలపొడి ఒకచెంచా దేశవాళీ ఆవునెయ్యి కలిపి రెండు పూటలా తింటుండు. ఇలా క్రమంతప్పకుండా చెస్తుంటే నీ సమస్య తప్పకుండా పరిష్కారం కావడమే కాక నీ శరీరల నుండి కమ్మని సుగంధ పరిమళాలు విడుదలౌతయ్. ఆచరించి ఆరోగ్యలాభాన్ని పొంది అనుభవం తెలియచేయి శుభం.

మధుమేహం సమస్య - జి.విజయరాణి, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 37 సం॥లు నాకు గత సంవత్సరం నుండి మధుమేహం మొదలైంది. ఒక్కపూట మందు బిళ్ళమానితే వెంటనే పెరిగిపోతుంది. ఆ ఇంగ్లీషు బిళ్ళలవల్ల శరీరంలో ఇతర సమస్యల మొదలుకావడం గమనించాను. ఇది సరైనమార్గం కాదని తెలుసుకొని మంచి మార్గం చెప్పమని మీకు వ్రాస్తున్నాను. దయతో చక్కని పరిష్కారం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! నీవు నిజం తెలుసుకున్నవు కాబట్టి నీకు నిజంగానే మంచి మార్గం కాలంచేత అనుగ్రహింపబడుతుంది. మీ ఊరులో పిచ్చికుసుమ చెట్లు ప్రతిచోట బాగా దొరుకుతయ్. వాటి ఆకులను తెచ్చుకొని ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి. దాంతో సమంగా దోరగా వేయించిన మిరియాల పొడి కలిపి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని ఆహారం సేవించబోయే పది నిమిషాల ముందు పావుటీస్పూన్ మోతాదుగా మంచి నీటితో సేవించాలి. ఆశ్చర్యకరంగా మధుమేహం సహజసిద్ధంగానే అణగారిపోతుంది. మధ్యమధ్యలో పరీక్షచేసుకొంటూ మధుమేహం పూర్తిగా అదుపులోకి వచ్చాక, పూటకు మూడు చిటికెలపొడి వాడితేచాలు. ప్రయత్నించి ఫలితం సాధించి అనుభవాన్ని లేఖద్వారా తెలియజేయి. శుభం.

తెల్లబట్ట, నొప్పులు, అతికఫం మరియు మూత్రసమస్యలు - ఎస్.శైలజ, బెంగుళూరు



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 41 సం॥లు నాకు అన్నీ మొండిరోగాలే. తెల్లబట్టరోగం నన్ను పీల్చిపిప్పిచేస్తుంది. ఏ మందులకు పూర్తిగా లొంగటంలేదు. దాంతో పాటు వాతనొప్పులు, అతిజలుబు, మూత్రపిండాలు సరిగా పనిచేయకపోవడంవంటి సమస్యలున్నయ్. ఆయుర్మాత నాకు మంచి మార్గం చూపుతుందనే నమ్మకంతో వ్రాస్తున్నాను.

ప్రియ భారతపుత్రీ! మనతల్లి భారతి ఇలాంటి కోటి రోగాలైనా తగ్గిపోగల బ్రహ్మాండమైన మార్గాలు ఎన్నెన్నో చెప్పింది. కొంచెం కష్టపడి ఇతరుల సహాయం తీసుకొని చేసుకోవాలి. లేత మర్రిఊడలు, లేతమర్రిఆకులు, మర్రిపండ్లు, కరకపొడి, తానికాయలపొడి, ఉసిరికపండ్లపొడి, ఒక్కొక్కటి 30 గ్రా చొప్పున తీసుకొని అందులో సరస్వతి ఆకులపొడి 10గ్రా కలిపి వస్త్రఘాళితం పట్టి మెత్తని చూర్ణం తయారు చేయండి దీనితో మర్రిపాలు కలిపి దంచి కుంకుడు గింజలంత గోలీలు కట్టి ఆరడెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ మాత్రలు పూటకు రెండుచొప్పున చప్పరించి రెండుపూటలా తింటుంటే పైన మీకు తెలిపిన వ్యాధులేగాక మానసిక భయం, ఆందోళన, పిచ్చివంటి సమస్యలు కూడా హరించిపోయి, అపురూపమైన సౌందర్యం మీ సొంతమౌతుంది.శుభం.

పక్షవాత సమస్య – వి.కొమరయ్య, కరీంనగర్



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 62 సం॥లు ఒకప్పుడు బాగా బ్రతికినవాణ్ణి తరువాత కుటుంబసమస్యలతో చితికిపోయి పక్షవాతంవచ్చి మంచానపడ్డాను. నాకు మందులిప్పించే వాళ్ళు, సేవచేసేవాళ్ళు లేరు. మీ పత్రికచదివి ఆశతో ఏదైనా సులభమార్గం దొరకకపోతుందా అని వ్రాస్తున్నాను. ఇక మీ దయ నా ప్రాప్తం.

ప్రియ భారతపుత్రా! మరలా మీరు బాగా బ్రతగల మార్గాలు ఖర్చులేనివి చాలా ఉన్నయ్. నిరుత్సాహపడవుద్దు. 1) జనపగింజలు తెప్పించి కడిగి ఎండబెట్టి దంచి మెత్తటిపొడి తయారుచేసుకోండి. రోజూ రెండు పూటలా 5 నుండి 10 గ్రా మోతాదుగా ఈ పొడిలో ఒకచెంచా తేనె కలిపి చప్పరించి తినండి. ఇది తిన్న తరువాత మంచినీరు వెంటనే తాగవద్దు. పట్టుతేనె ఒకటి రెండు చెంచాలు చప్పరించి మింగండి. ఒకటి రెండు నెలల్లో మీరు బాగుపడతారు. మీకు మేలుచేయాలని మనతల్లి భారతమ్మను నేను కూడా ప్రార్థిస్తున్నాను.

సంతానసమస్య – ఎం.సుమిత్ర, రాజమండ్రి



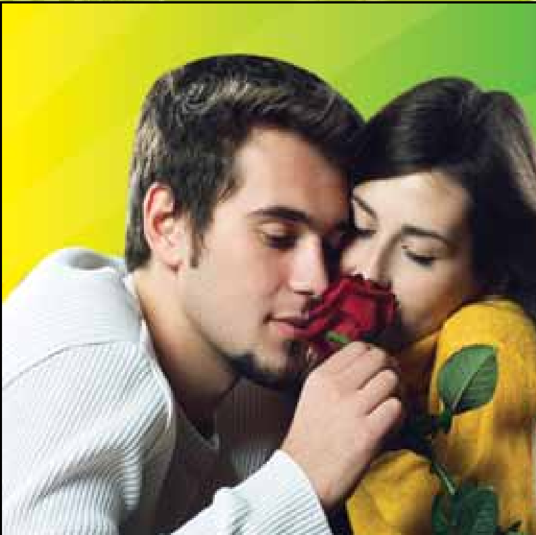
ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 28 సం॥లు వివాహమై ఆరేండ్లు పూర్తయ్యింది. ఇంతవరకు సంతానం కలుగలేదు నాకు బహిష్టులో పూర్తిగా రక్తస్రావం జరగడంలేదు. ఎక్కువతక్కువలుగా అవుతుంది. మావారికి కూడా వీర్యంలో జీవకణాల సంఖ్య తక్కువగావుంది. సంతానంకోసం ఎన్ని ఆసుపత్రులు తిరిగినా డబ్బు ఖర్చుకావడంతప్ప ఫలితం కలగలేదు. దయతో మంచి సంతానయోగం ప్రసాదించండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! మీ ఆలుమగలు ఇద్దరిలోను ఉన్న సమస్యకు ఒకపరిష్కారమార్గం చెప్తాను. విశ్వాసంతో ఆచరించి విజయం సాధించండి. మీ ప్రాంతంలో దొరికే ముదురు రావిచెట్టును వెతకి వుంచుకొని ఆదివారం ఉదయం స్నానంచేసి ఆచెట్టు వద్దకు వెళ్ళి పూజచేసి ఆ చెట్టు బెరడును పావుకేజీ మోతాదుగా తీసుకోవాలి. బెరడుతీసినచోట ఒత్తుగా ఆవుపేడపూసి చెట్టుకు నమస్కరించి రావాలి. ఆ బెరడును కడిగి చిన్నముక్కలు చేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. మీరిద్దరు ఆ చూర్ణాన్ని ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకసారి 10గ్రా మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడిఆవుపాలలో కలుపుకొని తాగుతూవుండాలి. ఇలా మొదలుబెట్టి అరవైనుండి వందరోజులపాటు వాడుతూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించి ఆతరువాత సంభోగం జరుపుతూవుంటే చక్కని సంతానం కలుగుతుంది.శుభం.

అధిక ఋతురక్తస్రావ సమస్య – కె.వనజ, ఆదోని

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 32 సం॥లు నాకుచాలా కాలం నుండి బహిష్టు సమయంలో అతిగా ఋతురక్తంపోతుంది. ఇంగ్లీషు మందులు వాడినప్పుడు అప్పటికప్పుడు తగ్గడం ఆ తరువాత మరలా మొదలుకావడం జరుగుతుంది. ఈ సమస్య శాశ్వతంగా పరిష్కారమయ్యే చక్కని మార్గాన్ని తెలియజేయవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

ప్రియ భారతపుత్రీ! బహిష్టు సమయంలో వేడిచేసే పదార్థాలు కారం, ఉప్పు, మాంసం, మసాలాలు పూర్తిగా నిషేధించాలి. చలువచేసే పెసరపప్పు పాలు, నెయ్యి, చక్కెరలాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఆహారంతో భుజించాలి. ఇలా చేస్తూ చెప్పబోయే మార్గాన్ని కూడా ఆచరించండి. తెల్లగుగ్గిలం 100గ్రా, శుద్ధపొడి 100గ్రా తెచ్చుకొని మెత్తగానూరి వస్త్రఘాళితంచేసి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. పూటకు పావుచెంచాపొడి ఒకకప్పు పాలలోవేసి ఒకచెంచా పటికబబెల్లంపొడి కూడా కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే అధికఋతురక్తం ఆగిపోతుంది.శుభం.



ఆధునిక యువతీయువకుల్లో ప్రేమ(కామ)ప్రకోపం

అడ్డదారుల్లో యువతరం

ఏదేశంలోనైనా జాతిని సక్రమపథంలో నడిపించగలిగే గురువులు, మార్గదర్శకులు, సంస్కర్తలు, ఏనాడు లేకుండా పోతారో ఆనాటి నుండే ఆ జాతి గతితప్పి, స్మృతితప్పి మతితప్పి అడ్డదారుల్లో పయనిస్తూ అధ:పతనానికి చేరువౌతుంది. సరిగ్గా మనదేశంలో కూడా స్వాతంత్ర్యానంతరం గురు-శిష్య పరంపర కనుమరుగు కావడంవల్ల మానవవిలువలు, మానవీయ సంబంధాలు క్రమంగా దెబ్బతింటూ విదేశీ విశృంఖల స్వేచ్ఛాజీవనానికి దగ్గరై, ధనవ్యామోహం, కామసుఖాభిలాష, వ్యక్తిగత అహంకారంవంటివి పెరిగిపోయి భారతీయ సమాజం భ్రష్టదశకు చేరుకుంది. భవిష్యత్తులో భారతదేశపు బరువు బాధ్యతలను తమ భుజస్కంధాలపై మోయవలసిన ఆధునిక యువతీయువకుల్లో అధికశాతంమంది వారికి సక్రమదిశా నిర్దేశం చేయగలవారు లేకపోవడంవల్ల, విదేశీ విషసంస్కృతే అసలైన దిశామార్గమనే భ్రమలో తమ భవిష్యత్తుకు దేశభవిష్యత్తుకు కూడా ఎంతటి అపకారం కలిగిస్తున్నారో సవివరంగా చెప్పకుందాం.

ఆధునిక యువతీయువకులకు ఏదిమంచో ఏది చెడో - చెప్పేవారు దేశంలో ఉన్నారా?

శరీరంలో బలం, ఆలోచనల్లో వేగం, స్వభావంలో దుందుడుకుతనం సహజసిద్ధ లక్షణాలుగా వుండే యువతీయువకులకు తమను తాము ఎలా ఉద్ధరించుకోవాలో, ఏ మార్గంలో నడవాలో ఏ మార్గంలో నడవకూడదో స్పష్టంగా తెలియదు. చిన్నతనం నుండే బిడ్డలను ఎంత జాగ్రత్తగా పెంచాలో నేటి తల్లిదండ్రులకు తెలియదు. చదువుకునే పాఠ్యాంశాల్లోగాని, ఆ పాఠాలు బోధించే ఉపాధ్యాయుల్లోగాని యువతరాన్ని నవపథంలో నడిపించగల జ్ఞానంలేదు.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో యువతీయువకులు తమస్నేహితులను చూచి సినిమాలలో, టీవీలలో కల్పించబడుతున్న పాత్రలను చూచి అదే తమ మార్గమని భావిస్తూ తమ బ్రతుకులను బలిపీఠాలుగా మార్చుకొంటున్నారు. తీవ్రంగా దెబ్బతిని ఘోరపరాజయం పాలయ్యేంతవరకు యువతరం కళ్ళుతెరవడంలేదు. ఆ వివరాలను సోదాహరణంగా చెప్పుకుందాం.

పిల్లల్లో కామ ప్రవృత్తి ఎప్పుడు మొదలౌతుంది?

పిల్లలకు ఊహ వచ్చినప్పటినుండే తనకళ్ళముందు జరుగుతున్న ప్రతి అంశం గురించి స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలనే అభిలాష కలుగుతుంది. పిల్లలకు ఏడెనిమిదేండ్ల వయసు వచ్చేసరికి ఊహాశక్తి పెరిగి తనముందు జరిగే ప్రతిసంఘటనను అర్థం చేసుకొంటూ తానుకూడా అలాచేయాలనే కోరిక వారిలో జనిస్తుంటుంది.

ఇండ్లల్లో రాత్రిపూట పిల్లలు నిద్రపోయీపోకముందే వారి తల్లిదండ్రులు సరసాలాడుకోవడం సంభోగంలో పాల్గొనడం వంటి దృశ్యాలను పిల్లలు ఎంతో నిశితంగా పరిశీలిస్తుంటారు. అలాగే పశువులు, పక్షులు బహిరంగంగానే సంభోగం జరుపుకునే దృశ్యాలను గమనిస్తుంటారు.

అంతేగాక సినిమాలలో, టీ.వీలలో స్త్రీపురుషులు కౌగిలించుకోవడం, ముద్దుపెట్టుకోవడం, ఒకరిపై ఒకరుపడి దొర్లడం వంటి దృశ్యాల ప్రభావం కూడా పిల్లల లేతహృదయాల మీద ప్రభావం చూపిస్తయ్. ఈ విషయంలో ఆడపిల్లలకు అతిత్వరగాను, మగపిల్లలకు కొంచెం ఆలశ్యంగాను కామప్రవృత్తి ప్రారంభమౌతుంది.

యౌవన దశలోని యువతీ యువకుల్లో కామప్రవృత్తి ఎలా వుంటుంది?



రజస్వలలైన ఆడపిల్లలు, అప్పుడే నూనూగుమీసాలు మొలుస్తున్న మొగపిల్లలు యౌవనప్రాయంలోకి అడుగుపెట్టారని తెలు సుకోవచ్చు. వారి శరీరంలో స్థనాలు ఎదగడం, మర్మాంగాలపైన, చంకలలో వెంట్రుకలు పుట్టడం, మగపిల్లల్లో మీసాలు, గడ్డాలు మొలవడం, శరీరాలు సర్వాంగ సుందరంగా దృఢత్వాన్ని సంతరించుకోవడం, నాది, నాఇష్టంవంటి సేచ్ఛాప్రవృత్తి జనించడంవంటి మార్పులు యౌవనప్రాయంలో అనివార్యంగా కలుగుతుంటయ్.

ఈ మార్పులవల్ల జననాంగాలలో తెలియని అలజడి మొదలై వాటిని చేతులతో స్పర్శించినప్పుడు ఏదోతెలియని అనుభూతి కలగడంతో అంతవరకు వారి మనసుల్లో బీజప్రాయంగా వున్న కామప్రవృత్తి అంకురించడం ఆరంభమౌతుంది.

యౌవనారంభంలో పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు ఏమి చెప్పాలి?

సరిగ్గా ఇదే దశలో బిడ్డలకు వారి తల్లిదండ్రులు లేదా వారి పెద్దలు **"ఆ వయసులో శారీరకంగా, మానసికింగా కలిగే మార్పుల గురించి ప్రేమగా వివరించి ఇదంతా ఎదిగే వయసులో సహజమేనని, వీటిగురించి పట్టించుకోకుండా చదువు పైన ధ్యాసపెట్టి కోరుకున్న గమ్యానికి చేరి మనిషిపుట్టుకను సార్ధకం చేసుకోవాలి"** అని అప్పుడప్పుడు కర్తవ్య బోధచేస్తుంటే పిల్లలు కామప్రవృత్తిని అణచుకొని తమ భవిష్యత్తును అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవడానిక ప్రయత్నించగలుగుతారు.

14 నుండి 21 ఏండ్ల మధ్య వయసు యువతరానికి అతి ప్రమాదకరం

వ్యక్తిత్వం, యౌవనప్రాభవం, ఉత్సాహం, ఉద్రేకం, కుతూహలం, తెగింపు, సుఖాభిలాష మొదలైన ఎన్నెన్నో భావోద్రేకాలు 14 నుండి 21 ఏండ్ల మధ్యవయసులో ఉన్న పిల్లలను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంటయ్. ఈ దశలోనే యువతీయువకులు ఉన్నతవిద్యకోసం కళాశాలల్లో చేరడం మొదలౌతుంది.



ఆడపిల్లలు, మొగపిల్లలు పగలంతా కలసి వుండే పరిస్థితుల్లో స్నేహాలు పెరగడం, ఒకరిభావాలు మరొకరు తెలుసుకోవడం, ఒకరినొకరు పదేపదే చూసుకోవడం, దానివల్ల తెలియకుండానే వారి మనసుల్లో శరీరంలో కామప్రవృత్తికలగడం, క్రమంగా స్నేహం ప్రేమగా పరిణమించడం, ప్రేమలేఖలు వ్రాసుకోవడం, ఆ తరువాత ఆ ప్రేమ అనబడే కామం శృతిమించి సినిమాలకు, షికార్లకు, ముద్దులకు, కౌగిలింతలకు, చివరకు శారీరక సంబంధం వరకు కూడా పెరిగిపోతుంటుంది.

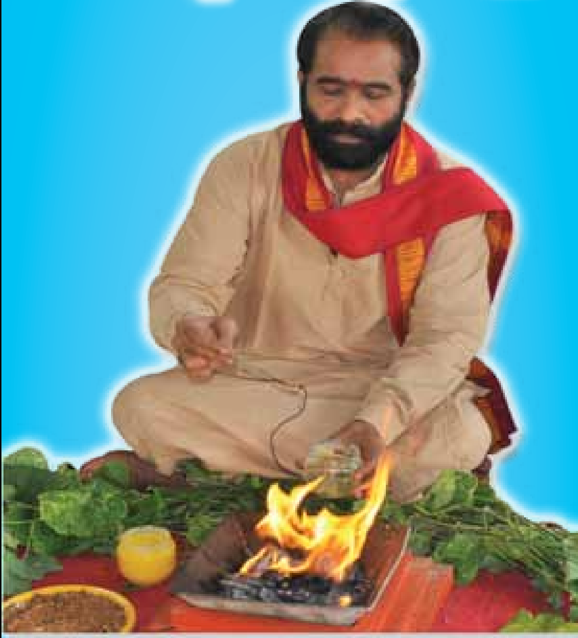
అందుకే ఆ వయసులోని బిడ్డలకు పైన తెలిపినట్లుగా తల్లిదండ్రులు ముందుగానే కర్తవ్యబోధ చేస్తూ వారిని వేయికళ్ళతో కనిపెడుతూ వుండాలి.

ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో యువతీ యువకుల బ్రతుకుల్లో అంధకారం

ఒకవైపు ప్రేమోన్మాదంతో కూడిన బూతుచిత్రాలను మించిన కథాంశాలతో ప్రదర్శింపబడుతున్న సినిమాలు దేశవిదేశాలలోని విశృంఖలమైన యువత పబ్బులలో, క్లబ్బులలో తాగితందనాలాడే డ్యాన్స్‌లు చూపుతున్న టీ.వీలు, ఇంటింటిలోకి అందుబాటులోకి వచ్చి అతిజుగుప్సాకరమైన బూతుబొమ్మలను, బూతు చిత్రాలను చూపిస్తున్న ఇంటర్‌నెట్, అలాగే సినిమా, టీవి,ఇంటర్‌నెట్ వంటి అన్నింటిని తానెక్కడుంటే అక్కడ చూసుకోగల సెల్‌ఫోన్‌లవంటి ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఈనాడు యువతకు అందుబాటులో రావడంతో వారిలోని కామ ప్రవృత్తి కళ్ళెంలేని గుర్రంలా వెర్రి వ్యామోహాలతో పరుగులు తీస్తుంది. ఈ పరుగులవల్ల యువతీయువకులు ఎలాంటి నష్టాలకు, కష్టాలకు కన్నీళ్ళకు గురౌతున్నారో వచ్చే సంచికలో చెప్పుకుందాం.



అన్ని రకాల వాతవ్యాధులకు ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రం



నేటి ఆధునిక ప్రపంచంలో నూటికి నూరుమంది ప్రజలు 80 రకాల వాతవ్యాధులలో ఏదోఒక రకమైన వాతవ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఏదోఒక ఇంగ్లీషు గోలీమింగి అప్పటికప్పడు తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందుతున్నారు. ఇలా కొంతకాలంపాటు వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల అది క్రమక్రమంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగా మారి తీవ్రమైన తలనొప్పినో, మెడనొప్పినో, వెన్నునొప్పినో, నడుమునొప్పినో, మోకాలునొప్పినో కలిగిస్తుంది. అలా వ్యాధి ముదిరిపోతు పూరి వాతంతో పేరుకుపోయిన అవయవాలు బలహీనపడి అచేతనమై పడిపోవడం జరుగుతుంది. ఆ విధంగా జీవితాన్ని నరకప్రాయం చేసుకోకుండా అప్పడే మొదలైన వాతవ్యాధుల నుండి ముదిరిన వాతవ్యాధుల వారకు సంపూర్ణంగా నివారించగల ఆయుర్వేద మూలికాయజ్ఞం గురించి తెలుసుకుందాం.

వాతవ్యాధులు అంటే ఏమిటి?

మనషుల్లో మంచివాళ్ళు చెడ్డవాళ్ళు అనే భేదం ఎలా వుంటుందో గాలిలోకూడా మంచిగాలి చెడ్డగాలి అని తేడ వుంటుంది. శరీరమంతా మంచిగాలి ప్రసరిస్తున్నప్పుడు ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై ఆరోగ్యం దివ్యంగా కాపాడబడుతుంది. అదే చెడ్డగాలి ప్రసరిస్తున్నప్పుడు ఆయా అవయవాలు చెడిపోయి ఎల్లవేళలా ఏదోఒకవ్యాధి వారిని పట్టిపీడిస్తూనే వుంటుంది. అందువల్ల చెడుగాలి అనబడే గ్యాస్ శరీరంలో ఉత్పన్నంకాకుండా ముందు జాగ్రత్తచర్యలు తీసుకోవలసినవారు మాత్రమే జీవితంలో చివరిక్షణం వరకు వాతవ్యాధులు సోకకుండా మంచానపడకుండా కాపడబడతారు.

ఒకచెడ్డ మనిషి సమాజంలో ఎక్కడ చేరితే అక్కడ సమస్యలు సృష్టిస్తుంటాడో అదేవిధంగా చెడుగాలికూడా ఎక్కడ చేరితే అక్కడ చెడు రోగాన్ని కలిగిస్తుంది. అందువల్ల అన్నివాతరోగాలకు మూలమైన ఈ చెడువాయువును ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రంవల్ల ఎలా నిర్మూలించగలమో తెలుసుకుందాం.

ఏ మూలికలు వాతవ్యాధులను నాశనం చేయగలవు?

1)అడ్డసరం సమూలం, 2)ఆముదంచెట్టుసమూలం, 3)ఆవాలు, 4) ఉమ్మెత్తసమూలం, 5)ఉలిమిడిచెట్టు సమూలం, 6)గానుగ ఆకులు, కాడలు, కాయలు, 7) కసివింద సమూలం, 8) గంగరావి ఆకులు, కాడలు, 9)గోరింటాకులు, కాడలు, గింజలు, 10)చిత్రమూలం, 11) జిల్లేడు సమూలం, 12)నీరుల్లిగడ్డలు, 13)పాలసుగందివేళ్ళు, 14) పారిజాతంచెట్టు ఆకులు, కాడలు,పూలు, 15) అశ్వగంధదుంపలు, 16)బుడ్డకాకరచెట్టు సమూలం, 17)మాచిపత్రి, 18)మూసాంబరం, 19)మునగాకులు, పూలు, కాడలు, వేళ్ళు, 20)మంగకాయలు, 21)పిప్పింట మొక్క సమూలం, 22) మహిసాక్షిగుగ్గిలం, 23) గవ్వపలుకు సాంబ్రాణి, 24) వావిలిచెట్టు సమూలం, 25)వేపాకులు, పూలు,కాయలు, కాడలు, 26) శొంఠి, 27)సదాపచెట్టు , 28)సునాముఖి, 29)చింతాకు, 30)తిప్పతీగ సమూలం, 31)మిరియాలు, 32)పిప్పళ్ళు, 33)కరక్కాయలు, 34)తానికాయలు, 35)ఉసిరికాయలు, 36)జాజికాయ, 37)జాపత్రి, 38)కృష్ణతులసి సమూలం, 39 గుంటగలగర మొక్క సమూలం 40)ఉత్తరేణి సమూలం, 41)నేలతాడి దుంపలు, 42) సన్నరాష్ట్రం, 43)తెల్లమరియు ఎర్రగలిజేరు, 44)శతావరిదుంపలు 45)రేల ఆకులు, పూలు, కాడలు, 46)వాము, 47)వసకొమ్ములు, 48)నల్లజీలకర, 49)అతిబల సమూలం, 50)బల సమూలం,

అగ్నిహోత్రానికి ఎన్ని మూలికలు సేకరించాలి?

పైన తెలిపిన 50 రకాల మూలికల్లో కనీసం సగభాగమైన సేకరించుకోవాలి. వాటిని శుభ్రంచేసి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కొట్టి అవి ఆరినతరువాత ఒకడబ్బాలో నిలువచేసుకోవాలి.

అతినన్నని ముక్కలుగా కొట్టిన కలుపుకున్న ఈ పదార్థంలో సువాసనకోసం అందులో కొండతులసి సమూలం మరువం సమూలం, ధవనం సమూలం నిమ్మగడ్డి లేదా దానితైలం, కర్పూరం, అందుగుబంక మొదలైనవి కలిపి పెట్టుకోవచ్చు.

మిరపకారానికి బదులు మిరియాలకారం వాడుతుంటే జీవితంలో రోగమేరాదు

వాతవ్యాధి గ్రస్తులు అగ్నిహోత్రం ఎలా ఆచరించాలి?

ప్రతిరోజు సూర్యోదయానికి సూర్యాస్తమయానికి పావుగంట ముందుగా ఈ కార్యక్రమం జరగాలి. వాతరోగపీడితులు అగ్నిహోత్రపాత్రలో ఆవుపిడకల నేసి కర్పూరం వేసి వెలిగించి ఆ పిడకలు నిప్పుగా మారేవరకు ఆరుబయట గాలిలో వుంచి ఆతరువాత మధ్యగదిలో అగ్నిహోత్ర పాత్రను వుంచి దాని ముందు తూర్పువైపు ముఖముండేటట్లుగా కూర్చోవాలి.

పైన తయారుచేసుకున్న మూలికల చూర్ణాన్ని కొద్దికొద్దిగా మరలా మరలా నిప్పులపైన వేస్తూ ఆ వెంటనే ఆవునేతిని కూడా వేస్తుండాలి. ఇలా చేస్తూ ఆ అగ్నిహోత్ర ధూపాన్ని ఆఘ్రాణిస్తూ ధ్యానం ఎలా చేయాలో తెలుసుకుందాం.

వాతరోగపీడితులు - ధ్యానం ఎలా చేయాలి?

ఈ ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రంవల్ల మూలికలలోని ఔషధశక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తితో కలసి గదినిండా నిండిపోతుంది. అప్పుడు వాతవ్యాధిపీడితులు ఆ అగ్నిహోత్ర ధూపాన్ని ఆఘ్రాణిస్తూ కళ్ళుమూసుకొని పీల్చుకున్న మూలికాధూపం శరీరంలో తమకు నొప్పి ఉన్నచోటుకు చేరినట్లుగా భావనచేయాలి.

ఆపగలిగినంతసేపు గాలిని లోపలే వుంచి ఆ సమయంలో అగ్నిహోత్ర ధూపం నొప్పి ఉన్న భాగాన్ని శుద్ధిచేస్తున్నట్లుగా భావనచేసి అక్కడ ఉన్న వాతకారక మలినవాయువు గాలిని విడిచేటప్పుడు నల్లనిరూపంలో ముక్కుల నుండి బయటకు వస్తున్నట్లుగా భావించాలి.

ఈ విధంగా ఉదయం సాయంత్రం పదిహేను నిమిషాల నుండి ముప్పై నిమిషాల వరకు ఈ కార్యక్రమాన్ని కొనసాగించాలి.

వాతపీడితులకు - అగ్నిహోత్ర ఫలితాలు

పక్షవాతం, శిరోవాతం, నయనవాతం, మెడవాతం, వెన్నువాతం, నడుమువాతం, మోకాళ్ళవాతం, తుంటివాతం వంటి అన్నిరకాల వాతవ్యాధులు అతిత్వరగా ఈ అగ్నిహోత్రప్రభావంతో పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తయ్. వంగిపోయిన కాళ్ళు, బిగుసుకుపోయిన కీళ్ళు, స్తంభించిన నరాలు, స్పర్శలేని నడుము, చక్కగా నిలపలేని మెడ, బిగుసుకున్న భుజాలు, ఇలాంటి వాతసమస్యలన్నీ సునాయాసంగా సమూలంగా సంహరింపబడతయ్.

దీంతోపాటు గతంలో చెప్పిన వాతవ్యాధిహర ఆహారనియమాలు పాటిస్తూ వాతహరతైలాలతో వంటికి మర్దనచేసుకొంటూ వుంటే అన్నిరకాల వాతవ్యాధుల నుండి పూర్తిగా విముక్తి పొందవచ్చు.శుభం.


తెల్లగలిజేరు


ఉత్తరేణి


నీరుల్లిగడ్డ


మునగచెట్టు


కృష్ణతులసి


జిల్లేడు


వావిలిమొక్క


అతిబల

గోమాతల ఆహారానికి రూ.1116/- దానం చేసేవారు ఫోన్‌ద్వారా సమయం తీసుకొని

ఏల్చూరిగారిని నేరుగా వెంటనే కలవవచ్చు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! పండిత ఏల్చూరి ఆచార్యుల వారిని త్వరగా వ్యక్తిగతంగా కలవగోరినవారు, సోమవారం నుండి శుక్రవారం వరకు ఉదయం 7గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 1గం॥లోపుగా గోమాతలకు రూ.1116/- విరాళం చెల్లించిన తరువాత అతిత్వరగా కలిసి తగిన ఆరోగ్య సలహాలు పదినిమిషాలపాటు పొందవచ్చు.

అదేవిధంగా గోమాతలను దానంచేసేవారు, వారివారి ప్రాంతాలలో గోశాలలు నిర్మించేవారు, భారతమాత లేదా ఆయుర్వేద మహర్షుల విగ్రహాలను తమ నివాసప్రాంతాలలో ఏర్పాటు చేయగలిగిన వారు కూడా పైవిధంగా పండిత ఏల్చూరిగారిని వ్యక్తిగతంగా కలిసి ఆరోగ్య సలహాలు పొందవచ్చు.

వివరాలకు :పి.ఆర్.ఓ -8790983698, ఆఫీస్ మేనేజర్-9848089598,
సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ - 9550819215 , ఎకౌంట్స్ మేనేజర్ శ్రీ సిహెచ్.శాస్త్రి - 9246595096

నేత్ర వ్యాధులకు - నేర్పైన ముద్రలు

కనురెప్పల సమస్యలకు - వాయుముద్ర

ఈనాడు జీవనవిధానంలో వచ్చిన పెనుమార్పులవల్ల ఆహారపదార్థాలలో విషరసాయనాలు చేరడంవల్ల దాదాపుగా నూటికి నూరుమంది ఏదోఒక విశేషమైన కంటివ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఆ వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగపడగలిగిన ముద్రల గురించి చెప్పుకుందాం.

కనురెప్పలు వాలడం : కొంతమందికి కనురెప్పలకు సంబంధించిన నాడులలో చేరిన వాయువు స్థంభించిపోవడంవల్ల రెప్పలు సహజస్థితిని కోల్పోయి మాటిమాటికి మూతపడిపోవడం, వాలిపోవడం, బిగుసుకుపోవడం, కుంచించుకుపోవడం వంటి సమస్యలేర్పడుతుంటయ్.

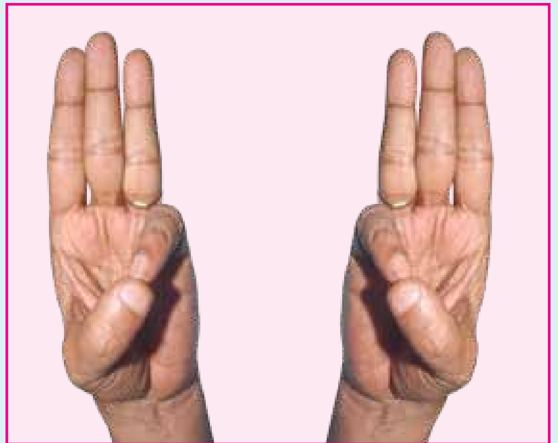


ఆగకుండా కనురెప్పలు కొట్టుకోవడం: కొంతమందికి కనురెప్పలకు సంబంధించిన నాడులలో వాతప్రకోపంవల్ల రెప్పలు నిలిపేశక్తిని కోల్పోయి మాటిమాటికి మూసుకోవడం, తెరచుకోవడం, నిరంతరంగా జరుగుతూ వుంటుంది.

వాయుముద్ర విధానం : పైన తెలిపిన రెండు సమస్యలను వాయుముద్ర ద్వారా నివారించుకోవచ్చు. ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా నిటారుగా తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని రెండుచేతులను వంకరలేకుండా చాచి మోకాళ్ళపైన పెట్టుకొని ఈముద్రవేయడానికి పూనుకోవాలి. రెండుచేతుల అన్నివేళ్ళను చాచివుంచి చూపుడువేలును మాత్రం క్రిందికి వంచి అరచేతికి ఆనించి దానిపైన బొటనవేలును ఆనించి నొక్కివుంచాలి. మిగిలిన మూడువేళ్ళు పైకి నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. ఇదే వాయుముద్ర. ఈ ముద్రను రోజూ మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందుగా పూటకు పదిహేను నిమిషాలపాటు ఆచరిస్తూవుంటే వాయువు స్తంభించడం లేదా వాయువు ప్రకోపించడం వంటి సమస్యలు నివారించబడి కనురెప్పలు సహజస్థితిని పొందగలుగుతయ్.

కండ్లలో నీళ్ళు రాక ఎండిపోయినందుకు మరియు కండ్లమంటలకు - వరుణముద్ర

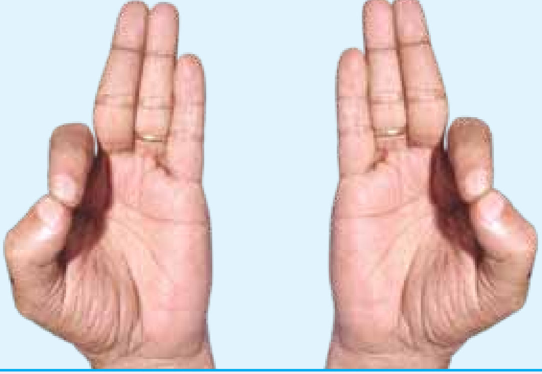
శరీరంలో అతివేడి ప్రకోపించడంవల్ల, దీర్ఘకాలంగా పైత్యకర పదార్థాలను సేవించడంవల్ల నిరంతరం ఆందోళనలతో ఆవేశంతో రగిలిపోవడంవల్ల పైత్యం ప్రకోపించి శిరస్సుకు చేరుకొని నేత్రాలను ఆశ్రయించినప్పుడు కండ్లలోని నీరు ఎండిపోవడం, తీవ్రమైన కండ్లమంటలు పుట్టడం జరుగుతుంది. ఆ సమస్యల నివారణకు అతివేడిని తగ్గించగలిగే వరుణముద్రను అభ్యాసం చేయాలి.



వరుణముద్ర విధానం : ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రోజూ మూడుపూటల ఈ ముద్రను అభ్యాసం చేయాలి. పైన తెలిపిన విధంగా ధ్యానభంగిమలో కూర్చొని చేతులు చాచివుంచి బొటనవేలును, చిటికెనవేలును మాత్రమే క్రిందికివంచి ఆ రెండువేళ్ళ కొనలను ఒకదానితో ఒకటి కలిపివుంచి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచాలి. దీనినే వరుణముద్ర అంటారు.

ఈ ముద్రను మూడుపూటలా పూటకు పదినుండి పదిహేను నిమిషాల చొప్పున ధరించడంవల్ల క్రమంగా శరీరంలోని పైత్య ప్రకోపం తగ్గిపోయి కండ్లమంటలు తగ్గుతయ్.

దృష్టి నరాలు కుంచించుకోవడం కంటిపాప క్షీణించడం అనే సమస్యలకు - జ్ఞాన ముద్ర



దుమ్ము,ధూళి,పొగ మొదలైన అపరిశుభ్రవాతావరణంలో వుండే వారికి దీర్ఘకాలిక మధుమేహపీడితులకు పుట్టుకతోనే కంటినరాల బలహీనంగా వున్నవారికి ఆహారంలో కళ్ళను కాపాడే పదార్థాలను భుజించనివారికి క్రమంగా దృష్టి నరాలు బలహీనపడి దృష్టి మందగించిపోతుంది.

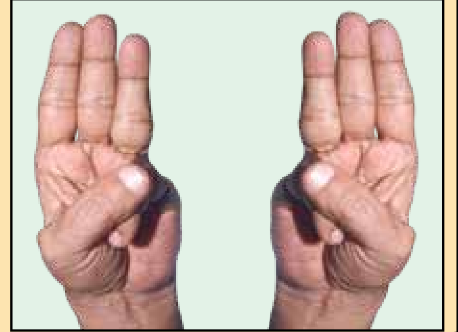
అదేవిధంగా తీవ్రమైన వెలుగును చూడటంవల్ల, సినిమాలు, టీ.విలు, కంప్యూటర్లు దగ్గరగా వుండి వీక్షించడంవల్ల తక్కువ వెలుగులో ఎక్కువకాలం పాటు పుస్తకాలు చదవడంవల్ల ఇలాంటి అనేకానేక కారణాల ప్రభావంతో కంటిపాప దెబ్బతింటూ చూపును కోల్పోయే ప్రమాదమేర్పడుతుంది.

పైనతెలిపిన ఈ రెండు సమస్యలకు జ్ఞానముద్ర ధరించాలని తద్వారా నేత్రదృష్టిని పొందాలని మహర్షులు సూచించారు.

జ్ఞానముద్ర విధానం : ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా తూర్పుకు ఎదరుగా కూర్చొని చేతులు నిటారుగాచాపి మోకాళ్ళపై వుంచి ఈ ముద్రను ప్రారంభించాలి. రెండు చేతుల వేళ్ళను చాచివుంచి చూపుడువేలు ను మాత్రమే క్రిందికివంచి బొటనవేలికొనతో కలిపి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. ఇదే జ్ఞానముద్ర.ఈ ముద్రను మూడుపూటలా పదినుండి పదిహేను నిమిషాలపాటు ఆచరిస్తూవుంటే పై సమస్యలు క్రమంగా నివారించబడతయ్.

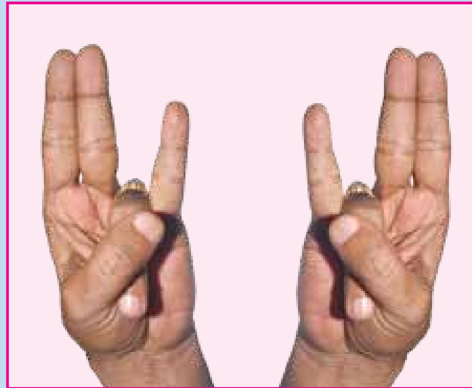
కండ్లనుండి అతిగా కారే నీరు ఆగడానికి, అతుక్కునే కండ్లు శుభ్రం కావడానికి - జలసంహారముద్ర

శరీరంలో ఛాతీని శిరస్సును ప్రధానంగా ఆశ్రయించి వుండే కఫం మానవుల తప్పిదాలవల్ల అతిగాప్రకోపించి కండ్లను చేరినప్పుడు కండ్లనుండి అతిగానీరు కారడం లేదా కఫరూపమైన పుసులతో కండ్లు అతుక్కుపోవడం జరుగుతుంది. ఈ రెండు రకాల సమస్యలకు జలసంహారముద్రను ధరించాలని మహాఋషులు తెలియజేశారు.



జలసంహారముద్రవిధానం : ప్రక్కచిత్రలో చూపినవిధంగా ధ్యానభంగిమలో కూర్చొని రెండుచేతులలోని చిటికెనవేలునుమాత్రమే క్రిందికి వంచి దానిపైన బొటనవేలునుంచాలి. మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి పెట్టాలి. ఇదే జలసంహారముద్ర.

ఈ ముద్రను నియమబద్ధంగా రోజూ మూడుసార్లు సమస్యతీవ్రతను బట్టి పదినుండి పదిహేను నిమిషాలపాటు ఆచరిస్తుంటే క్రమంగా కండ్లనుండి అతిగానీరుకారడం, నిద్రలేచేసరికి కళ్ళు అతుక్కొని ఉండటంవంటి సమస్యలు నివారించబడతయ్.



కంటి శుక్లాలకు - సూర్యముద్ర

కండ్లలో శుక్లంపుట్టి అది ముదిరేకొద్ది చూపు మందగించిపోయే సమస్యను సూర్యముద్రద్వారా పరిష్కరించుకోవాలని మహర్షులు సూచించారు.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా చేతులు చాచి మోకాళ్ళపై పెట్టుకొని నిటారుగా తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని రెండుచేతులలోని ఉంగరంవేలును మాత్రమే క్రిందికివంచి అరచేతికి ఆనించి దానిపైన బొటనవేలును పెట్టివుంచాలి. ఇదే సూర్యముద్ర

ఈ ముద్రను రోజూ మూడుపూటలా పదినిమిషాలపాటు ఆచరిస్తూవుంటే కంటి శుక్లాలు క్రమంగా కరిగిపోతయ్. అయితే వేడి శరీరస్వభావంకలవారు ఈముద్రను ఐదు నిమిషాలపాటు ఆచరిస్తేచాలు

సలహాలకు E-mail : andarikiayurvedam@gmail.com ద్వారా డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్ గారిని సంప్రదించండి

రెండుపూటలా పచ్చిఉల్లిగడ్డ మజ్జిగన్నంతో తినేవారు
నిత్య ఆరోగ్యవంతులుగా రాణిస్తారు

అరచేతిలో ఆరోగ్య మర్మాలు



అరచేతిలో -ఆరోగ్యం

ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా పదకొండు నుండి ఇరవై వరకు గల ఆయా అనారోగ్య సమస్యల ను ఆయా స్థానాలపై ఒత్తిడి కలిగించడం ద్వారా పరి ష్కరించుకోవచ్చు.

రోజూ నియమపూర్వకంగా ఆహారానికి ముందు రెండు నిమిషాలపాటు రెండవచేతి నాలుగు వేళ్ళను ఆయాస్థానాలకు క్రింద ఆధారంగా వుంచుకొని రెండవచేతి బొటనవేలితో నిర్దేశించిన స్థానంపైన మరీ గుచ్చినట్లుగా గాక, మరీ పైపైనగాక మధ్యమంగా ఒత్తిడి కలిగేటట్లు నొక్కి వదలాలి.

ఈ ప్రక్రియను రెండు చేతులలోను చేయాలి.

ఇలా మూడునాలుగు వారాల పాటు ఆచరించేటప్పటికి ఆశ్చర్యకరమైన, అనూహ్యమైన ఆరోగ్యమార్పు మీలో కల ఎగుతుంది. ఆ అనుభవం మీరు పొందిన తరువాత ఇతరులకు కూడా తెలియజేస్తూ లేఖలద్వారా మాకు కూడా వ్రాసిపంపండి.

సంపూర్ణ సౌందర్యానికి సరియైన ఆసనాలు

ఉదరసౌందర్యానికి - ఉచితమైన ఆసనాలు

పవనముక్తాసనం



పశ్చిమోత్తానాసనం



నౌకాసనం



ఉత్థాన పాదాసనం



పవనముక్తాసనం: వెల్లకిలా పడుకొని ఒక్కొక్క కాలును మోకాలువద్ద ముడిచి రెండు చేతులతో పట్టుకొని గాలి వదులుతూ పొట్టకు ఒత్తుకొని దవడను మోకాలుకు ఆనించాలి. కొద్దిసేపు ఆపి గాలిపీలుస్తూ కాలును వదిలి యథాస్థానంలో వుంచి గాలి వదలాలి. తిరిగి రెండు కాళ్ళతో కూడా ఇదే ప్రకారంగా చేయాలి. ఇలా ఐదు నుండి పదిసార్లు ఆచరించాలి

ఉత్థానపాదాసనం : చక్కటి గాలి వెలుతురు ఉన్న స్థలంలో చాపపైన వెల్లకిలా పడుకొని ఒక్కొక్కకాలును గాలి పీలుస్తూ పైకెత్తి కొన్ని క్షణాలు ఆగి గాలి వదులుతూ యథాస్థానానికి రావాలి. తిరిగి రెండు కాళ్ళను గాలి పీలుస్తూ పైకెత్తి కొన్ని క్షణాలాగి గాలి వదులుతూ దించాలి. ఇలా పది నుండి ఇరవైసార్లు చేయాలి. దీనివల్ల పొట్టకండరాలు బలపడి ఉదరసౌందర్యం సిద్ధించును.

పశ్చిమోత్తానాసనం: వెల్లకిలా పడుకొని కాళ్ళు దగ్గరగా వుంచి రెండు చేతులను పైకెత్తి తలవెనకాల నేలకానించి గాలి పీలుస్తూ లేచి కూర్చొని గాలి వదులుతూ ముందుకు వంగి రెండుచేతులతో కాలి బొటన వేళ్ళను పట్టుకొని తలను మోకాళ్ళకు ఆనించి కొద్దిసేపు వుంచాలి. తిరిగి గాలి పీలుస్తూ చేతులు తల పైకెత్తి గాలి వదులుతూ యథాస్థానానికి రావాలి.

నౌకాసనం : పొట్టపై బోర్లాపడుకొని కాళ్ళు దగ్గరగా వుంచి, చేతులు ముందుకు చాచి అరచేతులను నమస్కార భంగిమలో కలిపి వుంచి గాలి పీలుస్తూ చేతులుతల,కాళ్ళు ఎత్తగలిగినంత ఎత్తి పొట్టపై కొద్దిసేపు ఆగి గాలి వదులుతూ యథాస్థా నానికి రావాలి. ఇలా ఐదు నుండి పదిసార్లు చేసిన తరువాత తిరిగి ఆసనం వేసి ముందు వెనకాల ఊగడం, ప్రక్కలకు దొర్లడం చేయాలి.

ఉదరసౌందర్యానికి – ముద్రతో బీజాక్షర ప్రయోగం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఉదరభాగం మణిపూరక చక్రాధీనంలో వుంటుంది.ఉదరంలో అనవసరమైన కొవ్వు పెరిగిపోవడంవల్ల ఆ కొవ్వు క్రమక్రమంగా శరీరమంతా వ్యాపిస్తూ సర్వరోగాలకు మూలకారణమౌతుంది.



అందువల్ల ఎప్పటికప్పుడు ఉదరాన్ని సరిచేసుకొంటూ ప్రాణరక్షణపొందవల సిందిగా బిడ్డలకు సూచిస్తూ అదనపు కొవ్వును కరిగించే బీజక్షర ప్రయోగం గురించి చెప్పుకుందాం.

రోజూ ఉదయం సాయంత్రంవేళల్లో పొట్టఖాళీగా వున్నప్పుడు క్రిందకూర్చోగలిగినవారు నేలపైనా, అలా కూర్చోలేనివారు తగిన ఆసనంపైన స్థిరంగా వుండి వెన్నుపూసను నిటారుగా నిలిపి రెండుచేతులను వంకరలేకుండా చాచి మోకాళ్ళపై వుంచాలి. రెండుచేతుల వేళ్ళను చాచివుంచి చిటికెనవేలు మరియు ఉంగరంవేలును క్రిందికివంచి అరచేతికి ఆనించి ఆ రెండు వేళ్ళపైన బొటనవేలునుంచి తేలిగ్గా నొక్కిపట్టలి మిగిలిన రెండు వేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచాలి.

ఆతరువాత ఉదరంనిండా గాలిపీల్చుకొని ఆగాలిని వదిలే సమయంలో 'రం' అనే బీజాక్షరాన్ని నిదానంగా వదలాలి. ఇలా వారివారి శక్తినిబట్టి, శరీరపరిస్థితినిబట్టి ఐదునుండి పదినిమిషాలపాటు ఈ అక్షరాన్ని జపిస్తూ వుంటే చేతులతో వేసిన స్థౌల్యహరముద్ర ప్రభావంవల్ల మరియు అగ్నిబీజాక్షరమైన 'రం' ప్రభావంవల్ల శరీరంలో అతివేడి జనించి ఉదరంలోని అదనపు కొవ్వును కరిగించి బయటకు తోసివేయడం ప్రారంభిస్తుంది.

మేడివేరు నుండి తీసిన రసం అరకప్పు మోతాదుగా
రోజూ సేవిస్తుంటే చిరకాలం జీవిస్తారు

ఎయిడ్స్ అంటే ఏమిటి?-4



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి. ఆయుర్వేద

ఓజోరక్షణకు - సంభోగ నిబంధనలు



మానవుడు తననుతాను రక్షించుకోవడం కోసం కొన్ని కచ్చితమైన సంభోగనియమాలను పాటించి తీరాలని ఆయుర్వేదం పేర్కొంది. వెల్లకిల పడుకోకుండ ఇతర భంగిమలలో పడుకొని వున్న స్త్రీతోగాని, బహిష్టులో ఉండి మలినరక్తం స్రవించే యోనిగల స్త్రీతోగాని, తనయెడల అప్రియంగా ఉండే స్త్రీతోగాని, అనేకమంది పురుషులతో సంబంధంగల చెడునడతగల స్త్రీతోగాని, దుష్టమైన సుఖవ్యాధులుగల స్త్రీతోగాని వివిధ మలపదార్థాలు నిండి సంకోచంచెందిఉన్న యోనిగల స్త్రీతోగాని, అతిలావుగా లేక అతిసన్నగా ఉన్న స్త్రీలతో గాని, గర్భిణిగా లేక బాలెంతగా ఉన్న స్త్రీలతోగాని, ఇతరపురుషునికి భార్యగా ఉన్న స్త్రీతోగాని, బ్రహ్మచర్యాన్ని నిష్ఠగా పాటించే స్త్రీతోగాని, ఆడమేక, గేదె మొదలైన పశువుల యోనియందు గాని, స్త్రీల గుదరంధ్రం నుండిగాని, ముఖమునుండిగాని సంభోగం జరపకూడదని ఆయుర్వేదశాస్త్రకారులు నిబంధనలు విధించారు.

ఓజోక్షయ(ఎయిడ్స్) స్వరూపం

పైన తెలిపిన సంభోగ నిబంధనలను పాటించకుండా విచ్చలవిడిగా రతిక్రీడలలో పాల్గొన్న పురుషుడు క్రమంగా మానసిక,శారీరక బలహీనుడై కోపం, ఆకలి, దు:ఖం,అలసట మొదలైన లక్షణాలతో క్షయించిపోతాడు. ఆ విధంగా క్షయించిన మానవునికి కాలగమనంలో విపరీతమైన భయంకలగడం, జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు, అంతరేంద్రియాలు, పూర్తిగా బలహీనపడటం, జరిగి శరీరకాంతి క్షీణించి చింతాక్రాంతుడౌతాడు.

అంతేగాక అతిసంభోగంచేసే పురుషులకు భ్రమ, బడలిక, తొడలయందు దౌర్బల్యం, బలక్షయం, ధాతుక్షయం, ఇంద్రియదౌర్బల్య మేర్పడి అకాల మరణంప్రాప్తిస్తుందని అష్టాంగ హృదయం నిర్ధారించింది.

పైన పేర్కొన్న అంశాలనుబట్టి ఆహారం సక్రమంగా సేవించకపోవడంవల్ల క్రమంగా సప్తధాతువులు బలహీనపడతాయని, సప్తమధాతువైన వీర్యాన్ని మితంగా విడుదలచేయకుండా అమిత సంభోగాసక్తితో వీర్యశక్తినంతా ఖర్చుచేయడంవల్ల ధాతువులు క్షయించి సమస్త ధాతురూపమైన ఓజోశక్తి క్షీణించి 'ఓజోక్షయ' అనబడే 'ఎయిడ్స్'వ్యాధి సంక్రమిస్తుందని ఈ వ్యాధి ఉన్న పురుషుడు ఏ స్త్రీతో సంభోగం చేస్తే ఆ స్త్రీకి కూడా ఆవ్యాధి ప్రాప్తిస్తుందని నిర్ధారణ చేయడం జరిగింది.

ఆంధ్ర సాహిత్యంలో ఆణిముత్యాలవంటి గ్రంథాలైన మహాభారతం మరియు మహాభాగవతాలలో వర్ణించబడి ఉన్న ఓజోక్షయ అనబడే ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఉదంతాలను ఈ సందర్భంలో గుర్తుచేసుకోవచ్చు.

భాగవతంలో ఓజోక్షయ (ఎయిడ్స్) ఉదంతాలు

'మహాభాగవతం'లో చంద్రుడు తనపెద్ద భార్యయైన రోహిణిపట్ల అత్యంత వ్యామోహితుడై క్షయరోగం పొందాడని వివరించబడింది.

భాగవతంలో చంద్రుడు తన ఇరవైఏడు మంది భార్యల్లో ఇరవైయారు మంది భార్యలను ముట్టుకోకుండా కేవలం ఒక్క రోహిణి అనబడే భార్యతో మాత్రమే రమించడంవల్ల అతనిలోని వీర్యశక్తి తక్కువగా వినియోగించబడి దానిఫలితంగా రసరక్తాది ధాతువులు క్షీణించి అతనికి 'అనులోమక్షయ' అనబడే ఓజోక్షయవ్యాధి సోకిందని చెప్పబడింది.



మహాభారతంలో ఓజోక్షయ (ఎయిడ్స్) ఉదంతాలు



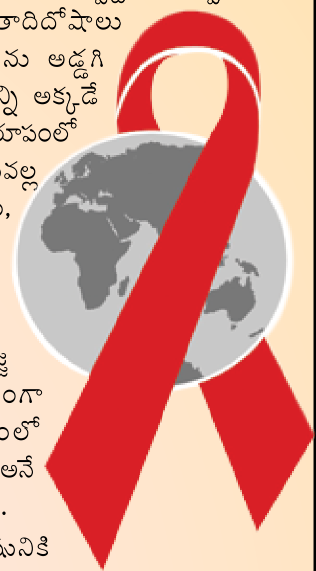
అదేవిధంగా మహాభారతం ఆదిపర్వంలో విచిత్రవీర్యుని అకాల మరణ సన్నివేశాన్ని వివరిస్తూ విచిత్రవీర్యుడు తన ఇద్దరు భార్యలపట్ల వ్యామోహితుడై రాచకార్యాలను కూడా పట్టించుకోకుండా రాత్రింబవళ్ళు అతిగా సంభోగంలో పాల్గొని అకాలమరణం పాలయ్యాడని వర్ణించ బడింది.

విచిత్రవీర్యుడు ఎడతెగని రతివల్ల అతనికి ముందుగా వీర్యధాతువు క్షీణించి దానివలన ఇతర ధాతువులు కూడా క్షయించి 'విలోమక్షయ'అనే ఓజోక్షయవ్యాధి కలిగిందని తెలుపబడింది.

పై రెండు గ్రంథాలలో రెండురకాల ఓజోక్షయ అనబడే ఎయిడ్స్ వ్యాధి గురించి తెలుపబడింది.

రెండు రకాల ఓజోక్షయ (ఎయిడ్స్) భేదాలు

ఆయుర్వేదంలో పైన తెలిపిన అనులోమ, విలోమ క్షయల నబడే ఓజోక్షయ భేధాలను గురించి స్పష్టంగా చెప్పబడింది. కఫమే ప్రధానంగాగల వాతాదిదోషాలు రసవాహినులైన ధమనులను అడ్డగిం చడంవల్ల రసం హృదయాన్ని అక్కడే దూషింపబడి నోటిగుండా కఫరూపంలో విసర్జింపబడుతుంది. అందువల్ల రసధాతువు, దానివల్ల రక్తం, ఆరక్తధాతువువల్ల మాంసం, మాంసధాతువువల్ల మేదస్సు, మేదోధాతువువల్ల అస్థి, అస్థిధాతువువల్ల మజ్జ, మజ్జ ధాతువువల్ల శుక్రం, క్రమంగా క్షయించి మహాభాగవతంలో చెప్పినట్లుగా 'అనులోమక్షయ' అనే ఓజోక్షయవ్యాధి కలుగుతుంది.



అతిమైధునంవల్ల పురుషునికి శుక్రం, శుక్రధాతువువల్ల మజ్జ, మజ్జాధాతువువల్ల అస్థి, అస్థిధాతువువల్ల మేదస్సు, మేదోధాతువువల్ల మాంసం, మాంసధాతువువల్ల రక్తం, రక్తధాతువు వల్ల రసం క్షయించి మహాభారతంలో చెప్పినట్లుగా 'విలోమక్షయ' కలుగుతుందని బసవ రాజీయం అనే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేదగ్రంథంలో వివరించబడింది.

ఆయుర్వేదంలో ఓజోక్షయ(ఎయిడ్స్)కు ఔషధాలు

ప్రపంచంలో ఓజోక్షయ అనబడే ఎయిడ్స్‌వ్యాధికి ఇంతవరకు సరియైన ఔషధాన్ని ఎవరూ కనుగొనలేదని, వ్యాధికి ఉపశమనం కలిగించగల ఔషధాలు మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయని, అందువల్ల ఈవ్యాధి సోకకుండా తగిన ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవడమొక్కటే శరణ్యమని నేటి ఆధునిక వైద్యశాస్త్రవేత్తలు, ప్రభుత్వాధికారులు ప్రజలకు సూచిస్తున్నారు. అమెరికా ఇంగ్లాండు, జర్మని,చైనా వంటి దేశాలలో అక్కడి వైద్యశాస్త్రవేత్తలు ఎయిడ్స్‌కు తగిన వ్యాక్సిన్‌ను మరియు ఔషధాలను కనుగొనడానికి తీవ్రపరిశోధనలు చేస్తున్నారని కూడా ప్రకటించడం జరుగుతుంది.

ఏవ్యాధికైనా విదేశీవైద్యశాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించే ఔషధాలే శాస్త్రీయంగా ప్రామాణికమైనవని నమ్మే దుస్థితి మనదేశంలోకూడా ఉండటంవల్ల, పంచమవేదమైన ఆయుర్వేదంలో ఓజోక్షయ అనబడే ఎయిడ్స్‌వ్యాధికి నివారణౌషధాలుగా సూత్రీకరించిన విధానాల గురించి పరిశోధించడానికి లేదా పాటించడానికి దేశీయ వైద్యశాస్త్రవేత్తలుగాని, ప్రజలుగాని, ప్రభుత్వాలుగాని, తగిన శ్రద్ధ చూపించడంలేదనిపిస్తుంది.

ఆయుర్వేదగ్రంథాలలో ఓజోక్షయ అనబడే ఎయిడ్స్‌వ్యాధిని నామరూపాలు లేకుండా చేయగల మహౌషధాలు లెక్కకు మిక్కిలిగా ఉన్నాకూడా పాఠకుల ప్రయోజనార్థం కొన్ని ఔషధసూత్రాలను మాత్రమే ఇవ్వడం జరుగుతుంది. (ఔషధవివరాలు వచ్చే సంచికలో)

మా మేనల్లుళ్ళు, మేనకోడళ్ళకు మేనమామ అందిస్తున్న ఆయుర్వేద సహజ సౌందర్య కానుకలు

జిడ్డుముఖాన్ని శుభ్రంచేసే ఆవనూనెతో అందాలయోగం

మంచిశనగలను కావలసినన్ని తెచ్చుకొని వాటిని చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి లేదా విసిరి మెత్తని చూర్ణాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. ఆ చూర్ణంలో ఎనిమిదవవంతు కస్తూరిపసుపులేదా ఇంట్లో తయారు చేసుకున్న మంచి పసుపు కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.



జిడ్డుచర్మంతో బాధపడేవారు తగినంత చూర్ణంతీసుకొని అందులో కొదికొద్దిగా ఆవనూనె కలుపుతూ చిన్నకల్వంలో మెత్తటి గుజ్జులాగా నూరాలి. నూనె ఎక్కువ కాకుండా తగినమోతాదుగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.

ఇలా తయారైన గుజ్జును జిడ్డు ముఖంపైన పట్టించాలి. పట్టించిన వెంటనే ఆవనూనె ఆవిరికి కళ్ళు కొంచెంసేపు మండటం, కండ్లవెంట నీరుకారడం జరుగవచ్చు. దానివల్ల భయపడవలసిన అవసరంలేదు.

ఈ పట్టును అరగంటనుండి ఒకగంటవరకు వుంచి గోరువెచ్చని నీళ్ళతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా జిడ్డుకారే ముఖం ఆజిడ్డును మడ్డిని తొలగించుకొని నిర్మలంగా ప్రకాశవంతమౌతుంది.

అందాన్ని హరించే - పులిపిర్లకు

వాతప్రకోపదోషంవల్ల ముఖంపైన నొప్పిలేకుండా మినుముల ఆకారంలో నల్లగా గట్టిగా పులిపిర్లు పుట్టుకొస్తయ్. కొంతమంది పుట్టుకతోనే వాతస్వభావం కలిగి వుండటంవల్ల ఆ వాతాన్ని ప్రకోపింపజేసే ఆహారపదార్థాలను భుజిస్తూవుంటే ఆ వాతప్రకోపదోషంవల్ల వారి ముఖంపైన అతిగా పులిపిర్లుపుట్టుకొస్తయ్.

ఈ సమస్యకు కొద్దిగా సబ్బుముక్క సమంగా, కొత్తనీరుసున్నం కలిపి చేతితో బాగా నలిపి, కొనను వాడిగా చెక్కిన అల్లంముక్కతో ఆ మిశ్రమాన్ని తీసుకొని పులిపెర్లపైన మాత్రమే నిదానంగా పెట్టాలి. పక్కబాగాలకు పెట్టకూడదు.

ఇలా చేసిన కొద్దిసమయానికే పులిపిర్లు ఎండిపోయి వాటిమూలం నుండి రాలి పడిపోతయ్.

పులిపిర్లను పోగొట్టే - మరోమంచియోగం



ప్రియమైన బిడ్డలారా! రావిచెట్టు బెరడు 50గ్రా, సంపాదించిదాన్ని ముక్కలు చేసి ఆరబెట్టి అదిబాగా ఎండిన తరువాత ఆముక్కలను ఒకశుభ్రమైన బండ మీదపెట్టి నిప్పు అంటించి బూడిదలాగా మారేవరకు కాల్చాలి. తరువాత ఆ బూడిదను జల్లించుకొని దాంతోసమానంగా కొత్తరాతి సున్నం కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ మిశ్రమపదార్థాన్ని పైనతెలిపినట్లుగా అల్లంముక్కతో అద్దుకొని పులిపిర్లపైన అంటించాలి. ఆ పదార్థాం ఎండిపోయేటప్పటికి పిలిపిర్లు రాలిపోతయ్

అశ్వగంధతో - అందాలయోగం

అశ్వగంధ మరియు అతిమధురం వేళ్ళను తెచ్చుకొని ముక్కలు చేసి ఆరబెట్టి, దంచి మనవే స్వయంగా అతిమెత్తని చూర్ణాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. తరువాత ఆరెంటిని కలిపి ఒక గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

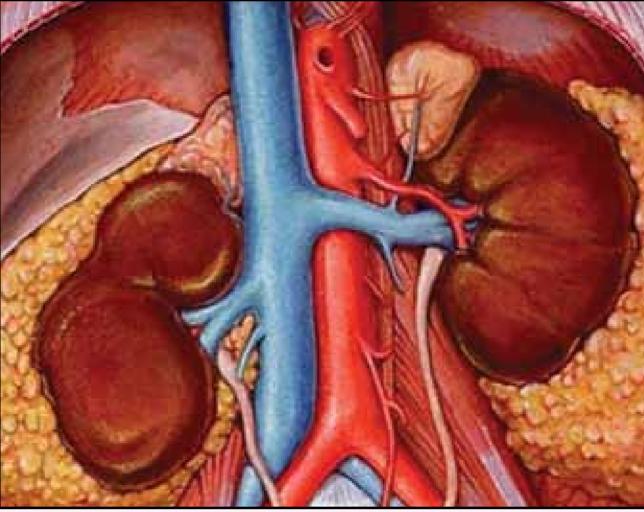


ముఖంపైన మెడపైన గొంతు మరియు భుజాలపైన పులిపిర్లుపుట్టి అందవికారంగా తయారైనవారు పైచూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని అందులో కొద్దిగా కొబ్బరినూనె కలిపి గుజ్జులాగా నూరి ఆగుజ్జును పైన తెలిపినట్లు నిదానంగా పులిపెర్లపైన మాత్రమే పట్టించాలి ఇలా చేస్తుంటే క్రమక్రమంగా పులిపిర్లన్నీ ఊడిపడిపోయి ముఖ సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది.

మూత్రపిండాలలో - రాళ్ళ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స అవసరం లేకుండా - ఔషధాలతో పరిష్కరించవచ్చు

మూత్రపిండాలు

పొట్టకు వెనుకభాగంలో వెన్నెముకకు ఇరుప్రక్కల ప్రక్కటెముకల క్రిందిభాగంలో వీపుకు క్రింది వైపున వుంటాయ్. శరీరంలోని మలినపదార్థాలను వడపోస్తూ మూత్రరూపంగా బయటకు పంపుతుంటుంది.



మూత్రపిండరాళ్ళను మట్టి కరిపించే మంచియోగం

100గ్రా॥ ఉలవలను శుభ్రంచేసుకొని ముందురోజు రాత్రి ఒకలీటర్ నీటిలో నానబెట్టాలి. ఉదయం ఆ ఉలవలను అదేనీటితో చిన్నమంటపైన మూడవవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోయాలి.

తరువాత దించి ఆకషాయంలో రెండు నుండి నాలుగు చెంచాల ఆవునేతితో తాలింపు పెట్టాలి. అందులో పావుచెంచా సైంధవలవణం, పావుచెంచా మిరియాలపొడి, పావుచెంచా జీలకర్రపొడి, పావుచెంచా పసుపు కలుపుకోవాలి. ఇది సంపూర్ణమైన మంచిభోజనం అందించినంత పుష్టిని కలిగిస్తూ మూత్రపిండాలలోని రాళ్ళను కూడా సునాయాసంగా కరిగించగల ఆహారౌషధంలాగా తయారౌతుంది. దీన్ని మూడు భాగాలుగా చేసి మూడుపూటలా సేవించాలి.

సేవించే విధానం : ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి, సాయంత్రం మూడునుండి ఐదు గంటలలోపుగా ఒకసారి, రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకసారి ఒకకప్పు మోతాదుగా సేవించాలి. ఇలా చేయడంవల్ల ఒకటి రెండు వారాలలో మూత్రపిండాలలో, మూత్రనాళాలలో, మూత్రాశయంలో ఉన్న రాళ్ళు కరిగి ఎలాంటి ఆపరేషన్లు లేకుండా బయటకు వచ్చేస్తయ్.

ఈ కషాయాన్ని ప్రతిరోజూ త్రాగినా ఎటువంటి హాని కలగదు. కరగని మొండి రాళ్ళనుసైతం కరిగిస్తుంది. ఈ కషాయాన్ని కనీసం ఒకటి నుండి ఐదు వారాలపాటు తాగాలి. ఈ విధంగా చేయడంవల్ల రాళ్ళు తయారుకావడం నిలిచిపోతుంది. రాళ్ళుఉన్న రోగులకు ఇది అమృతతుల్యంవంటిది. కషాయం మాత్రమే తాగి వుండలేనివారు రొట్టెతో సేవించవచ్చు.

సూచన : అతివేడి స్వభావంగలవారికి ఉలవకషాయంవల్ల మరింతవేడి పుట్టి ఇతర సమస్యలు ఏర్పడకుండా రోజు రెండులేదా మూడుపూటలా ఉలవకషాయం తాగిన తరువాత అరగంటాకి ఒకకప్పు బార్లీనీళ్ళు సేవించవచ్చు.

మూత్రపిండాలవాపుకు ముచ్చటైన యోగం

పైన తెలిపిన కషాయాన్ని ఎంతమోతాదులో త్రాగగలిగితే అంత త్రాగాలి. ఇలా చేయడంవల్ల పదిరోజుల్లో మూత్రపిండాల వాపు తగ్గిపోతుంది. నడుంనొప్పికి కూడా ఇది రామబాణంవంటిది.

రోజూ ఉలవపప్పు రొట్టెతో తిన్నట్లైతే కొద్దిరోజుల్లో రాళ్ళు ముక్కలై మూత్రంలో పడిపోతయ్. ఈ ఉలవల కషాయం ఎముకల గుజ్జును కూడా పెంచుతుంది. వాతకఫాలను క్షయింపజేస్తుంది. శరీరంలో నీటి సంచారాన్ని అరికడుతుంది. మూత్రాశయంలో రాళ్ళు తయారుకాకుండా, తిరిగిరాకుండా చేస్తుంది. నిరంతరం ఉలవలు వాడటంవల్ల శరీర అధికబరువు కూడా తగ్గుతుంది.

మూత్రపిండ సమస్యకు - పథ్యం, అపథ్యం

మూత్రపిండరాళ్ళకు పథ్యం : ఉలవలు, కీర, కర్బూజవిత్తనాలు, ముల్లంగి, ఉసిరి, యవలు, పెసరపప్పు మొదలగునవి సేవించాలి. ఉలవలు సేవించడంతో పాటు రోజులో ఆరేడుగ్లాసుల నీరు తాగాలి. ఇలా తాగడం మూత్రపిండవ్యాధుల్లో ప్రత్యేకంగా ఉపయోగపడుతుంది.

అపథ్యం : పాలకూర, టమాట, వంకాయ, అన్నం, మినుములు, చాక్లెట్, చాయ్, మద్యపానం, మాంసాహారం మొదలైనవి సేవించకూడదు. మూత్రాన్ని అధికసమయం ఆపడం, గంటకన్నా ఎక్కువ ఒకేస్థలంలో కూర్చోవడం పనికిరాదు.

పొంగించిన ఇంగువ కందిగింజంత నీటితో మింగుతుంటే కడుపుబ్బరం తగ్గిపోతుంది

బాధ్యతలు, బాదరబందీలు లేని భారతదేశభక్తులకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద భిక్షువుల శిక్షణా శిబిరం

వేదిక : తరువాత ప్రకటించబడుతుంది, శిక్షణా కాలం : 3 రోజులు శిక్షణా సమయం : ఉ॥5గం॥ నుండి రా॥10గం॥

అర్హతలు

◆ గృహబాధ్యతల నుండి విముక్తులైనవారు, ఏ గృహబాధ్యతలు లేనివారు, పదవీ విరమణ పొందినవారు, బ్రహ్మచారులు, బ్రహ్మచారిణిలు, సన్యాసాశ్రమం స్వీకరించినవారు, భారతదేశ సంస్కృతిపట్ల గౌరవాభిమానాలు కలిగినవారు ఎవరైనా అర్హులే. ◆ కుల, మత, వర్ణ,వర్గ,ప్రాంత భేదంలేకుండా భారతీయులందరినీ ఒకే భారతకులంగా, ఒకే భారత మతంగా భావించగలవారే అర్హులు. ◆ వేషాడంబరం లేకుండా సాధారణ దుస్తులు ధరించి, ఆవేశం, ఆందోళనా లేని పరిశుద్ధ మనస్కులై, ఓర్పుగా నేర్పుగా ఎల్లవేళలా చిరునవ్వులు చిందించే మోముతో ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని మారుమూల కుగ్రామాలకు సైతం అందించాలనే తపన, ఆరాటం, దక్షతగలవారు మాత్రమే అర్హులు. ◆ ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని చక్కని శైలిలో ప్రియమైన భాషణతో వినసొంపుగా ప్రజలకు వివరించగల వాక్చాతుర్యంగలవారు మాత్రమే అర్హులు

బాధ్యతలు

◆ శిక్షణా శిబిరంలో నేర్చుకున్న అంశాలను సులభశైలిలో మీ పరిసరప్రాంతాలలోని గ్రామీణులకు రైతులకు పట్టణ ప్రజలకు ప్రతిరోజూ ఏదో ఒకచోట ఆయుర్వేద కుటుంబ శిబిరాలు నిర్వహించాలి. ◆ అడుగంటిన భారతీయ సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను వాటితో మమేకమై వున్న ఆరోగ్య రహస్యాలను అందరికి బోధిస్తూ, ఆంగ్ల గృహాలుగా మారిన ఇండ్లను తిరిగి భారతీయ గృహాలుగా మార్చడానికి ప్రయత్నించాలి. ◆ ప్రజలనుండి ఆహారపానీయాలు తప్ప మరేవిధమైన ధనరూప, వస్తురూప బహుమానాలను ఆశించకుండా సాక్షాత్తు అపరధన్వంతరి ప్రతిరూపమైన ఆచార్యులుగా ఉండి మీరే ప్రజలకు ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని, ఆయువును పంచిపెట్టగల ఉన్నత హృదయులుగా ప్రవర్తించాలి.

శిక్షణాంశాలు

1) ఆయుర్వేద పుట్టుపూర్వోత్తరాలు, 2) భారతీయ మహర్షులపరిశోధనల ఫలితాంశాలు, 3)భరతఖండ ఔన్నత్యం, 4)జీవితంలోని ప్రతిఅంశంలో కలసిఉన్న ఆయుర్వేదజీవన విజ్ఞానరహస్యాలు, 5)ఏవ్యాధి పుట్టకుండా నిరోగులుగా జీవించగలిగే స్వస్థవృత్తం, 6)పిల్లల పెంపకం, 7)వృద్ధుల సంరక్షణ, 8)సేంద్రియవ్యవసాయం, 9)గ్రామీణ బృందావననిర్మాణం, 10)నిత్యావసర వస్తువుల పదార్థాల తయారీవిధానాలు, 11)అందుబాటులో వుండే మొక్కల చెట్ల ఉపయోగాలు, 12)ఆసన,వ్యాయామ,ప్రాణాయామాలతో కూడిన యోగాభ్యాసాలు, సకలరోగ సంహారశక్తిగల ముద్రావిజ్ఞానం మొదలైన ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనానికి సంబంధించిన అంశాల పై శిక్షణ.

దరఖాస్తు ఎలా చేయాలి

పైన తెలిపిన అర్హతలను, బాధ్యతలను అనేకసార్లు చదివి ఆయుర్వేద భారతనిర్మాణంలో పాలుపంచుకో గలమనే విశ్వాసం, పట్టుదల, మీలో కలిగితే అన్ని నియమనిబంధనలకు కట్టుబడి పనిచేస్తామని హామీపత్రం వ్రాస్తూ, దాంతోపాటు మీ వయసు, ఆరోగ్యపరిస్థితి, ఆర్థికపరిస్థితి, గత అనుభవాలు, సామాజిక హోదాలు, ఆయా రంగాలలో మీకుగల నైపుణ్యాలు మొదలైన వివరాలతో ఇటీవల తీసిన మీ ఫొటోను, మీ ఫోన్ నంబర్లతోసహా చిరునామాలను స్పష్టంగా ఒకతెల్ల కాగితంపై వ్రాసి క్రింది చిరునామాకు 20-05-2011 లోపుగా పంపగలరు. తొలివిడతలో ముందుగా దరఖాస్తుచేసిన 100 మందికి మాత్రమే అవకాశం.

రాష్ట్రవ్యాపితంగా దేవాలయాలలో అర్చకులుగా పనిచేసే

పూజారులకు ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరం

వేదిక : తరువాత ప్రకటించబడుతుంది, శిక్షణా కాలం : 3 రోజులు శిక్షణా సమయం : ఉ॥5గం॥ నుండి రా॥10గం॥

గౌరవనీయులైన పూజారులారా! దేవాలయస్థాపన, ప్రాంగణంలో నాటే చెట్లు, తీర్థ ప్రసాదాలతో కూడిన పూజావిధి అగ్నిహోత్రం మొదలైనవన్నీ ఆయుర్వేద విజ్ఞానంతో ముడిపడి ఉన్నవే. దేవాలయ ప్రాంగణంలో నాటే తులసి, మారేడు, రావి, వేప, జమ్మి,మర్రి,జువ్వి, మేడి, కదంబం, పొన్నవంటి ఓషధుల శక్తితో అగ్నిహోత్రప్రక్రియతో భక్తులను నిరోగులుగా తీర్చిదిద్దగల ఆయుర్వేద మార్గాలను నేర్చుకొని మీరంతా సాక్షాత్తు ఆ భగవంతుని ప్రతిరూపాలుగా ప్రజాహృదయాల్లో నిలిచిపోయే విధంగా తద్వారా భారతీయ స్వధర్మ సంరక్షణ జరిగేవిధంగా ఈ శిబిరంలో మీకు శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

పైన తెలిపిన విధంగా దరఖాస్తు చేసే విధానాలను చదివి ఆ ప్రకారమే మీరు కూడా వెంటనే ది.20-05-2011 లోపుగా మీ దరఖాస్తులను పంపించండి.

దరఖాస్తులు పంపవలసిన చిరునామ : అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ 500 033, ఫోన్ : 040-23547132

మారేడాకుల పొడి పావుచెంచా, తేనె చెంచా కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే ఉబ్బసం తగ్గిపోతుంది

ఉచిత - ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
10-07-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	లక్డీకపూల్, హైదరాబాద్ 9 A.M to 4 P.M	మారుతీ గార్డెన్ ఫంక్షన్‌హాల్,రెడ్‌హిల్స్ 040-64525609	రెండువేల మంది యువతీ యువకులకు ఒకరోజు శిక్షణ	శ్రీమతి కవిత - 8790983698 శ్రీ భాస్కర్ - 9550819215
13-07-2011 బుధవారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు	గౌలిగూడ, హైదరాబాద్	రాంమందిర్, సిబిఎస్ దగ్గర	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, మీర్‌పేట్‌శాఖ	శ్రీమతి శాంతమ్మగారు - 9247877873 శ్రీమతి శ్రీదేవి - 9394625522
17-07-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	నెల్లూరుపట్టణం 9 A.M to 4 P.M	టౌన్‌హాల్, ట్రంక్‌రోడ్, నెల్లూరు	న్యూలైఫ్ ఫౌండేషన్	బొల్లినేని సాయిప్రసాద్-9885522863 బి.వి.కె.రెడ్డి-9441004485
23-07-2011 శనివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు	విశాఖపట్టణం	క్షత్రియ సంక్షేమ సమితి, ఎ.ఎస్.ఆర్.నగర్, సీతమ్మధార	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, విశాఖపట్టణం శాఖ	శ్రీ సీతారామ శర్మ - 9849127619 శ్రీమతి సత్యవతి - 0891-2551595
30-07-2011 శనివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు	బెంగుళూరు, కర్ణాటక	డా॥ఎం.హెచ్.మరిగౌడ మెమోరియల్ హాల్(గోల్డెన్ జూబ్లీహాల్) డబుల్‌రోడ్,లాల్‌భాగ్, వెస్ట్‌గేట్	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, బెంగుళూరుశాఖ	శ్రీమతి వరలక్ష్మి- 09036028882, 080-65468655 శ్రీరాజేష్ - 09980525480
వచ్చే సంచికలో	రాయదర్గ్, హైదరాబాద్	ఒయాసిస్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎక్స్‌లెన్స్, రాయదర్గ్ గచ్చిబౌలిరోడ్	లక్షమంది జంటలకు ఒకరోజు శిక్షణ	శ్రీమతి కవిత - 8790983698 శ్రీ భాస్కర్ - 9550819215
వచ్చే సంచికలో	రాయదర్గ్, హైదరాబాద్	ఒయాసిస్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎక్స్‌లెన్స్, రాయదర్గ్ గచ్చిబౌలిరోడ్	లక్షమంది పదవీవిరమణ చేసిన వృద్ధులకు	శ్రీమతి కవిత - 8790983698 శ్రీ భాస్కర్ - 9550819215
07-08-2011 ఆదివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు	వరంగల్ పట్టణం	అన్నపూర్ణేశ్వరి గార్డెన్, రైస్‌మిల్లర్స్ అసోసియేషన్, హంటర్‌రోడ్	శిక్షణ ఆయుర్వేద ప్రచారకులకు, కార్యకర్తలకు మాత్రమే	శ్రీ రమేష్ గురూజీ - 9849010403 శ్రీమతి ఉషాసాగర్ - 9133736034
20-08-2011 శనివారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు	మీర్‌పేట్, రంగారెడ్డిజిల్లా	జె.బి.గార్డెన్, ఫేస్-2 హౌసింగ్‌బోర్డ్	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, మీర్‌పేట్‌శాఖ	శ్రీ నందికొండ శ్రీనివాసరెడ్డి 9246534940 శ్రీమతి టి.దుర్గారాణి - 9390380927
24-08-2011 బుధవారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	చందానగర్, శేరులింగంపల్లి	సురభి ఆడిటోరియం, రాజీవ్ స్వగృహ అపార్ట్‌మెంట్స్ దగ్గర, సురభికాలనీ	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, చందానగర్‌శాఖ	శ్రీమతి ఎస్.వి.రేఖ- 9492526501 శ్రీ పూర్ణచంద్రశేఖర్ -9440444844

ఆయుర్వేద అనుభవాల షూటింగ్

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
17-07-2011 ఆదివారం ఉ॥9 గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	నెల్లూరు	టౌన్‌హాల్, ట్రంక్‌రోడ్, నెల్లూరు	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, నెల్లూరుశాఖ	బొల్లినేని సాయిప్రసాద్-9885522863 బి.వి.కె.రెడ్డి-9441004485
23-07-2011 శనివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు	విశాఖపట్టణం	క్షత్రియ సంక్షేమ సమితి, ఎ.ఎస్.ఆర్.నగర్, సీతమ్మధార	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, విశాఖపట్టణం శాఖ	శ్రీ సీతారామ శర్మ - 9849127619 శ్రీమతి సత్యవతి - 0891-2551595
28-08-2011 ఆదివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు	హిందూపురం	నరహరి సద్గురు ఆశ్రమం, లింగంపల్లి రోడ్	రూమ్.నెం.26, నంజుండేశ్వర బిల్డింగ్స్, మెయిన్ బజార్	శ్రీ సకల కృష్ణమూర్తి -9866676245 శ్రీ ఆర్.ఎన్.హనుమంతరాజు 9441904036

రెండు వెల్లుల్లి రేకలను నేతిలో వేయించి
అన్నంతో కలిపి తింటుంటే నరాలకు బలం

పత్రికావర్గం

జనరల్‌మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లిఖార్జున్,
ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు

సంహసంపాదకులు
డా॥కె.విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥వసంతరాయలు, B.A.M.S,
డా॥ఎన్.రాజశేఖర్ N.D.,
డా॥యస్.సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

వైద్యసలహాదారులు
డా॥భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥పి.అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్‌టెంట్ శ్రీ కె.రఘురామరాజు

పి.ఆర్.ఓ : శ్రీమతి కవిత,8790983698
సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ : జి. భాస్కర్
ఫోన్ : 9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 15 - సంచిక 4 - జూలై, 2011 - పేజీలు 36 - రూ.15/-



ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ఫ్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081 - 040-42408568

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - డాక్టర్ ఏల్చూరి వెంకట్రావు
Doctor of phylosophy in Ayurvedic Telugu Literature

కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,

సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S

గౌరవ వైద్యసలహాదారులు
డా॥ నరసింహారెడ్డి, , M.B.B.S. G.C.A.M.,
డా॥సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం.వామనరెడ్డి, B.A., B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి.రమణ, I.A.S
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు స్యూకన్‌స్ట్రక్షనన్స్
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి.గౌరీశంకర్,
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీచావలి రామకృష్ణరావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ఎన్.బి.సుదర్శనాచార్య, M.A:Phd.,

డిజైనర్ : గుడి మహేష్

అవకాశవాదులైన ఆయుర్వేద దళారి వ్యాపారులపట్ల -హెూరాహుషార్!

ప్రియమైన భరతమాత ముద్దుబిడ్డలారా! మనం ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం ద్వారా మన రాష్ట్రాన్ని ఆరోగ్యరాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దడం కోసం గత పదిహేనేండ్లగా అహోరాత్రాలు నిర్విరామంగా కృషిచేస్తున్నాం. ఆ కృషికి ఫలితంగా ఇప్పుడిప్పుడే రాష్ట్ర ప్రజల్లో ఆయుర్వేదంపట్ల అపారమైన విశ్వాసం, గౌరవం, ఏర్పడున్నయ్. ఈ పరిణామాన్ని తమ స్వార్థ ప్రయోజనాలకు ఉపయోగించుకోవాలనుకునే స్వార్థపరులు రాష్ట్రం నలుమూలలా కుక్కగొడుగుల్లా పుట్టుకొచ్చారు.

"అందరికి ఆయుర్వేదం" అనేపేరుగలబోర్డులను తగిలించుకొని దానిపైన మన ఫోటోను కూడా ముద్రించి అన్ని జబ్బులకు ఒకేమందు అంటూ ప్రజల్లో భ్రమలుపుట్టిస్తున్నారు. లక్షలాదిమంది ప్రజలు వారి అసత్య ప్రచారాలను నమ్ముతూ ఆ పనికిరాని వ్యర్థమైన ఔషధాలను కొనుక్కొని ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా నష్టపోతున్నారు. ఇలా కొంటున్న ఔషధాల్లో నాణ్యత లేకపోవడంవల్ల ఆ ఔషధాలు పనిచేయకపోవడమో, వికటించడమో జరుగుతుంది. ఇలాంటి పరిణామాలవల్ల ఇప్పుడిప్పుడే ప్రజల్లో పుట్టుకొస్తున్న ఆయుర్వేదాభిమానం మరలా అడుగంటిపోయే ప్రమాదం ముంచుకొస్తుంది.

ఈ విషమపరిస్థితుల్లో ఆయుర్వేదంపట్ల మన సంస్థపట్ల మన దేశధర్మంపట్ల ఆదరాభిమానాలు గల మా పాఠకులు, ప్రేక్షకులు, మా ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులు ఆయుర్వేద విజ్ఞానప్రచారానికి జరుగుతున్న ద్రోహాన్ని చూస్తూ ఊరుకోవడం చేతగానితనమేగాక మనకందబోతున్న ఆయుర్వేద స్వర్గాన్ని మనమే నరకంగా మార్చుకొన్నట్లవుతుంది.

కాబట్టి రాష్ట్రవ్యాపితంగా అందరికి ఆయుర్వేదం అనేపేరుతో మన ఫొటోలుపెట్టి ఆయుర్వేద మూలికలను, ఔషధాలను విక్రయిస్తున్నవారంతా మనకు సంబంధించినవారే అని భ్రమపడకుండా, ఏ ప్రాంతప్రజలు ఆ ప్రాంతంలో ఒకకుటుంబంగా ఏర్పడి ఆ దళారి వ్యాపారులదగ్గరికి వెళ్ళి, వారిని నిలదీసి, "అందరికి ఆయుర్వేదం" అనేపేరుకు మీకు ఏమిటి సంబంధం? ఏల్చూరి గురువుగారి ఫోటోలకు మీకువున్న అనుబంధమేమిటి? ఎవరి మందులు వారు తయారుచేసుకొని బాగుపడాలని ఏల్చూరిగారు చెబుతుంటే ఆయనపేరుపెట్టి మీరెందుకిలా ప్రజల్ని మోసం చేస్తున్నారు? అని నిలదీయండి. అప్పటికీ వాళ్ళు, మేము ఏల్చూరిగారి శిష్యులమేఅనిగాని, వారుచెబుతేనే ఇలా చేస్తున్నామనిగాని బుకాయిస్తే వెంటనే అక్కడినుండి 9550819215, 8790983698, 8790456727 ఈ సెల్‌ఫోన్ నంబర్లకు ఫోన్‌చేసి మాట్లాడితే వారి నిజస్వరూపం బయటపడుతుంది. ఆ వెంటనే దగ్గరలోని పోలీస్‌స్టేషన్‌లో వారిపైన ఫిర్యాదుచేసి ఆ వివరాలను మాకు తెలియజేయ వలసిందిగా మా అభిమానులందరికీ సూచిస్తూ...

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

రోజూ మూడునాలుగు సరస్వతి ఆకులు
నమిలి తింటుంటే నరాల బలహీనత బంద్

జూలై 10 ఆదివారం 2000 మంది యువతీయువకులకు

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం



వేదిక

మారుతీ గార్డెన్ ఫంక్షన్‌హాల్, ఫస్ట్‌ఫ్లోర్, హనుమాన్ టెంపుల్ దగ్గర, రెడ్‌హిల్స్ లక్డీకపూల్, హైదరాబాద్

అర్హత : దేశభక్తి, మాతృభక్తి, పితృభక్తి, గురుభక్తిగల 15 సం॥ నుండి 30 సం॥లోపు వయసు గల అవివాహిత యువతీ యువకులకు మాత్రమే

ప్రవేశరుసుము :ఉచితం

మధ్యాహ్నఆహార సౌకర్యం : ఉచితం

సమయం : ఉ॥9గం॥ నుండి సా॥5గం॥వరకు

శిక్షణాంశాలు :

నూరేండ్లవరకు కళ్ళుపోకుండా, కాళ్ళుపోకుండా, జుట్టుపోకుండా, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించే విధానాలు నేర్పడం

ఆసక్తిగల వారు వెంటనే ఈ క్రింది ఫోన్ నెంబర్లకు ఫోన్‌ద్వారా లేదా మెసేజ్ ద్వారా తమరాకను తెలియజేయండి.

8790983698, 9550819215, 8790983698,

ఓ అత్తపత్తీ !
నీ అద్భుత ఓషధీశక్తితో
మా మానవజాతిని
సదా రక్షించు
ఇవే మా ప్రణామాలు



ప్రియమైన కుటుంబ సభ్యులారా! వర్షాకాలం ప్రారంభమైంది. ఎన్నెన్నో ఔషధ గుణాలతో నిండిన ఓషధులు చకచకా పుట్టుకొస్తున్నయ్. మన బంగారుతల్లి భూమాత తన బిడ్డల మైన మనల్ని రక్షించడంకోసం తనశక్తినంతా నింపి ఈ మొక్కలను చెట్లను సృష్టించి మనకందిస్తుంది. ఆ మొక్కలలోని దివ్యగుణాల ను తెలుసుకొని వాటినుపయోగి ంచుకొని సదా ఆరోగ్యవంతుల ంగా జీవించమని తల్లి మనల్ని ఆశీర్వదిస్తుంది. ఈ మాసపత్రికలో మనం మనభూమితల్లి అందించిన అనేకానేక శక్తివంతమైన మూలికల్లో 'అత్తపత్తి' అనే మూలికగురించి చెప్పుకుందాం.

అత్తపత్తికి - అనేక పేర్లు

దీనిని సంస్కృతంలో లజ్జాళు అని, హిందీలో లాజోంతి, షర్మింద, ఛూయి, మూయిషర్మానీ అని, బెంగాలీలో లామక్ అని, మరాఠీలో లాజరీ అని, అరబ్బీలో షజరతుల్‌హయా అని, తమిళంలో తొట్టాసినింగి, నిన్నాసినింగి అని, మళయాళంలో తొట్టావాడి అని, తెలుగులో నిద్రగన్నిక, అత్తపత్తి, నీసిగ్గుచితక అని, లాటిన్‌భాషలో Neptuniao Leracea & Mimosa Pudica అని, ఆంగ్లంలో Sensitive Plant అని అంటారు.

అత్తపత్తి మొక్క - ఎలా ఉంటుంది?

ఇది ముట్టుకుంటే వెంటనే ముడుచుకుపోతుంది. ఈ మొక్క జానడెత్తునుండి మూరెడెత్తువరకు పెరుగుతుంది. దీనికి అనేక కొమ్మలుంటయ్. దీని ఆకులు తుమ్మాకులవలె వుండి వాటికన్న ఆకారంలో చిన్నవిగా వుంటయ్. దీనికొమ్మలకు ముండ్లువుండే రకం ఒకటి, ముండ్లులేని రకం ఒకటి వుంటయ్. ఈ మొక్కలు తోటలలోను, గోడలమీద, వీధులవెంట, తడిచెమ్మవుండే ప్రదేశాలలో మొలు స్తుంటయ్.

మరోరకమైన అత్తపత్తి మొక్కలు పైకి పెరగకుండా నేలపైనే పరచుకొని పెరుగుతుంటయ్. ఇవి ఎక్కువగా నీళ్ళ ఒడ్డున పుడుతుంటయ్. ఇంకొకరకమైన అత్తపత్తి సుమారు గజం పొడవున అల్లుకొని వుంటుంది. దీని కొమ్మలు సన్నంగాను, ఆకులు చిన్నవిగా తుమ్మిచెట్టు ఆకులవలె వుంటయ్. దీనిపూలు గులాబీరంగులో వుండి చూడడానికి చాలా అందంగా వుంటుంది. ఇంకా మరికొన్ని రకాలు కూడా కనిపిస్తున్నయ్.

అత్తపత్తి - ఔషధ గుణాలు

ఇది వాతాన్ని పూర్తిగా హరించి వేస్తుంది, రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఆగిపోయిన స్త్రీల ఋతురక్తాన్ని మూత్రాన్ని సుఖంగా జారీచేస్తుంది. ముక్కునుండి కారే రక్తాన్ని కూడా అరికడుతుంది. మేహ వ్యాధులను పోగొడుతూ మొండికిబడ్డ పురాతన మేహవ్రణాల ను ఇతర వ్రణాలనుకూడా శక్తివంతంగా మాన్పివేస్తుంది. మూలవ్యాధి, బోదకాలు, పసిరికలు, మేహపొడలు, చర్మరోగాలు, విరేచనరోగాలు, జ్వరాలు, గుండెదడ, తుంటినొప్పి, ఒంట్లోనీరుపట్టడం, స్త్రీల బట్టంటువ్యాధులు, శ్వాసకాససమస్యలు మొదలైన వాటిని సునాయాసంగా అరికడుతుంది.

వంటాముదాన్ని ఒంటికి రుద్దుతుంటే చురుకులు, మంటలు తగ్గుతయ్

మూత్రంలో వీర్యం పోతుంటే - అత్తపత్తి

శరీరంలో అధికమైన ఉష్ణం, మేహం ప్రకోపించినప్పుడు పురుషుల వీర్యం నీరులాగా పలుచబడి మూత్రంతో కలిసి విసర్జింపబడుతుంది. దీనివల్ల ఆ పురుషులు క్రమంగా శరీరంలోని మాంసాన్ని, కొవ్వును కోల్పోతూ శీఘ్రస్కలన నపుంసకవ్యాధులతో బాధపడుతూ ఒళ్ళంతా తీవ్రమైన నొప్పులతో సన్నగా బలహీనంగా తయారౌతుంటారు. అలాంటివారంతా ఇప్పుడు చెప్పబోయే అత్తపత్తి గోలీలను తయారుచేసుకొని వాడుకొని బాగుపడవచ్చు.

అత్తపత్తి గింజలపొడి, బాగా వేయించి రెండు రోజులు నీటిలో నానబెట్టి పైతోలుతీసి ఎండలో ఎండించి దంచి జల్లించిన చింతగింజలపొడి, నీరుగొబ్బి గింజలపొడి సమానభాగాలుగా తీసుకొని అతిమెత్తగా చూర్ణించి ఆ చూర్ణాన్ని మర్రిపాలతో తడిపి ఆరబెట్టి మెత్తగానూరి శనగగింజలంత గోలీలుకట్టి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు మూడుగోలీలచొప్పున మంచినీటితో మింగి వెంటనే కండచక్కెర కలిపిన ఆవుపాలు తాగాలి. ఇలా 40రోజుల పాటు చేస్తుంటే మూత్రంలో వీర్యంపోవడం ఆగడమే కాక క్షీణించిన వీర్యబలంకూడా పునరుజ్జీవనమై అమిత ధాతుశక్తి కలుగుతుంది.



పురుషుల వీర్యస్తంభనకు - అత్తపత్తి

అత్తపత్తి గింజలపొడి 100గ్రా, కండచక్కెరపొడి 200గ్రా తీసుకొని ఈ రెండింటిని కలిపి ఒక గాజుసీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తూ వెంటనే ఒకకప్పు గోరువెచ్చని ఆవుపాలు సేవిస్తుంటే అమితంగా వీర్యవృద్ధిజరిగి పురుషాంగానికి స్థంభనశక్తి పెరుగుతుంది.



జారిన స్థనాలకు - అత్తపత్తి

అత్తపత్తి మొక్కను సమూలంగా తెచ్చి ఆరబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. ఆ పొడితో సమానంగా అశ్వగంధ దుంపలపొడి కూడా కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. నిద్రించేముందు కావలసినంత చూర్ణాన్ని మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగానూరి జారిన స్థనాలపైన(స్థనాల బుడిపెలను విడిచి) లేపనం చేసుకొని ఆ లేపనంపైన దూదిని అంటించి అది ఊడిపోకుండా బ్రా కట్టుకొని ఉదయం వరకు వుంచి స్నానం చేసేటప్పుడు కడుగుతూ వుండాలి. ఇలా కొద్దిరోజులపాటు చేస్తూవుంటే జారిన స్థనాలు క్రమక్రమంగా గట్టిగా, బిగువుగా తయారౌతయ్.

విరేచనాలకు, రక్తమొలలకు - అత్తపత్తి

అత్తపత్తి ఆకులు, పూలు, గింజలు, కొమ్మలు, వేళ్ళు ఈ ఐదుభాగాలను సమంగా తీసుకొని దానికి నాలుగురెట్లు నీళ్ళుపోసి బాగా కలిపి కదిలించకుండా వుంచాలి. తరువాత పై తేటనీటిని వంచుకొని ఎండలో పెట్టాలి. క్రమక్రమంగా ఆ తేటనీరులో కొంతభాగం ఆవిరైపోయి మిగిలినభాగం తెల్లనిచూర్ణంలాగా అడుగున పేరుకొంటుంది. దీనినే అత్తపత్తిసత్తు అంటారు.

ఈ సత్తును మూడు చిటికెల మోతాదుగా అరచెంచా పంచదారతో కలిపి మంచినీటి అను-పానంతో రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే ఏ మందులకు లొంగని విరేచనాల సమస్య మరియు రక్తమొలలు క్రమంగా హరించిపోతయ్.



వరిబీజ(బుడ్డ) సమస్యకు - అత్తపత్తి

వృషణాలలో చెడునీరు, చెడువాయువు చేరడంవల్ల ఏదోఒకవైపునగాని, రెండువైపులగాని వృషణాలు లావుగా వాపుతోకూడి క్రిందికి వేలబడతయ్. దీనివల్ల భరించలేనంత బాధ వృషణాలలో కలుగుతుంటుంది. అలాంటివారు అత్తపత్తిని ప్రయోగించి లాభం పొందవచ్చు.

పచ్చి అత్తపత్తి ఆకులను కావలసినన్ని తెచ్చుకొని కల్వంలోవేసి మెత్తటి గుజ్జులాగా నూరి వాచిన వృషణంపైన నిద్రించేముందు పట్టులాగా వేసి ఊడిపోకుండా గుడ్డను గోచీలాగా కట్టుకోవాలి. రాత్రంతా అలాగేవుంచి ఉదయంపూట తీసివేస్తుండాలి.

అత్తపత్తిలో ముడుచుకునే స్వభావం సహజంగా వుండటంవల్ల జారిన వృషణాలను దగ్గరగాలాగి సహజస్థితికి చేరుస్తుంది. కాబట్టి ఓపికగా విశ్వాసంతో ఆచరించండి.



సూక్ష్మ మార్గాలతో స్థూలకాయానికి రాం...రాం..!

అతి కొవ్వు ఎందుకొస్తుంది?

ఎవరికి తమ శరీరంపట్ల, భవిష్యత్తుపట్ల శ్రద్ధ వుండదో వారే స్థూలకాయంవంటి నానా వికృతవ్యాధులకు గురౌతూవుంటారు. మనదేశంలో అధికశాతంమందికి ఈనాడు కనీస దేహపరిశ్రమకూడా లేకుండా పోయింది. విద్యార్థులకు కూడా పాఠశాలల్లో, కళాశాలల్లో ఆటపాటలు లేకుండా పొద్దస్తమానం చదవడమే పనిగా మారింది. ఇండ్లల్లో ఆడవారికి చాలినంత శారీరక పరిశ్రమ లేక ఎక్కువ గంటల పాటు టీ.వీల ముందు కదలకుండా కూర్చోవడం జరుగుతుంది. అలాగే ఉద్యోగవిరమణపొందిన వయోవృద్ధులు కూడా తామాచాలా కాలంపాటు తెగకష్టపడి పనిచేశామని భావిస్తూ తినడం కూర్చోవడంవంటి లేదా పడుకోవడంవంటి కొవ్వును విపరీతంగా పెంచే దురలవాట్లకు గురికావడం జరుగుతుంది. వీరంతా తమ తప్పిదాలే రాబోయేరోగాలకు మూలకారణాలని తెలుసుకొని ఆ తప్పలను సరిదిద్దుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.

అకాలభోజనం - అతికొవ్వుకు ఆహ్వానం

ఉదయం తొమ్మిదినుండి పదిగంటలలోపు మొదటి భోజనం, రాత్రి ఏడు నుండి ఎనిమిది గంటలలోపు ద్వితీయభోజనం, మధ్యాహ్నం అల్పాహారం సేవించాలి. ఇందుకు భిన్నంగా సేవించే ఆహారం అకాల దోషంవల్ల మురిగిపోయి, పులిసిపోయి, కుళ్ళిపోయి విషపదార్థంగా పరిణమించి క్రమక్రమంగా కొవ్వుగా పొట్టలో చేరుతుంటుంది.



అధిక భోజనం -అతికొవ్వుకు నీరాజనం

జిహ్వాచాపల్యంవల్ల నోటిని అదుపులో వుంచుకోలేక తీపిపదార్థాలుగాని, కఫంపెంచే పదార్థాలగాని, అతిగా సేవించేవారికి ఆ పదార్థాలు కొవ్వుగామారి అన్నిరోగాలకు మూలమైన పొట్టలను పాముల పుట్టల్లాగా సృష్టిస్తుంటయ్.

టీ.వీ చూస్తూ తినడం - పొట్టను పెంచుకోవడం

అన్నంతినేటప్పుడు అన్నంమీదనే దృష్టిపెట్టాలిగాని, టీ.విపైన దృష్టిపెట్టకూడదు. మనసును టీ.వీమీదపెట్టి భుజించడంవల్ల ఆ ఆహారమంతా జీర్ణంకాక మురిగిపోయి కొవ్వుగామారి ప్రాణాంతకవ్యాధులకు కారణమౌతుంది.



టేబుల్ పై భుజించడం - లీవిగా పొట్టను పెంచడం

క్రిందనేలపైన పీటవేసుకొని కూర్చొని ముందుకు వంగి అన్నంముద్దన నోట్లో పెట్టుకొని పైకిలేచి బాగా నమిలిమింగి మరలా క్రిందికివంగి మరో ముద్దను నోట్లోపెట్టుకొని పైకిలేచి తినడం అనే పద్ధతిని పాటించినంతకాలం పొట్టలు పెరగవు అలా కాకుండా టేబుల్ముందు కూర్చొని క్రిందికి వంగడానికి అవకాశంలేకుండా చేసేభోజనం వికృతిచెంది విషంగా మారి కొవ్వురూపంలో పొట్టను పెంచుతుంటుంది.



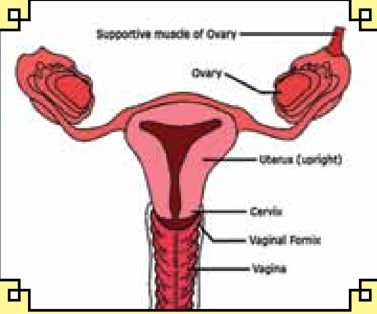
బఫే భోజనం - బానపొట్టలకు నిదర్శనం

ఎప్పుడు ఎక్కడ భోజనం చేసినాకూడా ఆహారపదార్థాలు వున్న పళ్ళెం పొట్టకు దిగువన మాత్రమే కదలకుండా వుండాలి. అందులోని పదార్థాలను తినడానికి పైన వుండే నోరు క్రిందవుండే పళ్ళెంవద్దకు రావాలి. అలాకాకుండా ఎడమచేత్తో పదార్థాలున్న పళ్ళేన్ని నోటిదాకా పైకెత్తి పట్టుకొని తినే పద్ధతివల్ల క్రిందికి వంగేందుకు అవకాశముండదు కాబట్టి ఆ ఆహారం విషతుల్యమై కొవ్వుగా మారుతుంది.



మాంసాహారం - మహా కొవ్వుకు సమాహారం

చనిపోయిన జంతువుల మాంసంలో మృతకణాలతోపాటు కోటానుకోట్ల వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులు చేరి వుంటయ్. జీవరహితమైన ఆ నిర్జీవ ఆహారాన్ని సకాలంలో అరిగించగల జీర్ణవ్యవస్థ మానవులకు వుండదు. అందువల్ల మాంసాహారం భుజించేవారికి అది అరగక మురిగి పోయి బలమైన కొవ్వుగా మారి అతికొవ్వుతో కూడిన మహోదరాన్ని సృష్టిస్తుంది.



గర్భాశయం తీసివేయడం - స్త్రీల అతికొవ్వుకు కారణం

స్త్రీలలో మాసంమాసం చెడురక్తమంతా బహిష్టు ద్వారా బయటకు బహిష్కరింపబడుతూ వుండటంవల్ల వారి శరీరంలో ఎప్పటికీ కొవ్వు తయారుచేయకుండా వుంటుంది. కాని చిన్నచిన్న కారణాలకే ఈనాడు గర్భాశయం తీసివేయడం జరుగుతుంది. ఈ కారణంగా స్త్రీలల్లో క్రమక్రమంగా అధికకొవ్వు ఉత్పన్నమై ఇతర అనర్థాలకు దారితీస్తుంది.

జీవరసాల(హార్మోన్ల) వికృతితో - స్త్రీలకు అతికొవ్వు

తరతరాలుగా ఆచరణలో వున్న బహిష్టునియమాలను విస్మరించి ఆ సమయంలో కూడా కారం, ఉప్పు, మాంసంవంటి తినకూడని పదార్థాలు తినడంవల్ల బహిష్టులో మార్పులు సంభవించి, నెలనెలా బహిష్టురాకుండా వెంటవెంటనే రావడం లేదా కొన్నిమాసాల విరామంతో రావడంవంటి కారణాలతో జీవరసాల విడుదలలో లోపం జరిగి బహిష్టు రావడం పూర్తిగా ఆగిపోయి ఆ కారణంగా శరీరంలో క్రమక్రమంగా అతికొవ్వు సంతరించుకొంటుంది.



శస్త్రచికిత్సలతో - స్త్రీలకు అతి కొవ్వు

సహజమైన సుఖప్రసవ విధానంతో బిడ్డలను కనకుండా అసహజమైన సిజేరియన్ శస్త్రచికిత్సలద్వారా బిడ్డలను కనడంవల్ల కొవ్వు పెరగడం జరుగుతుంది. సహజప్రసవంలో స్త్రీలకు నడికట్టుకట్టడంవల్ల గర్భంలోని వ్యర్థపదార్థాలు పూర్తిగా బహిష్కరింపబడి ఆతరువాత స్త్రీలకు కొవ్వు పెరగకుండా వుంటుంది. అసహజ శస్త్రచికిత్సలవల్ల అనేక మళినపదార్థాలు లోపలే నిల వవుండిపోయి క్రమంగా అతికొవ్వును కలిగిస్తుంటయ్.



గర్భనిరోధక శస్త్రచికిత్సలతో - స్త్రీలకు అతికొవ్వు

మనదేశంలో సహజగర్భనిరోధక మార్గాలు ఎన్నో ఉన్నాకూడా ప్రభుత్వాలు మరియు వైద్యుల ప్రేరణతో నూటికి నూరుశాతంమంది మహిళలు ఒకరిద్దరి పిల్లలు పుట్టగానే గర్భనిరోధక శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకుంటున్నారు. ఆ క్షణంనుండి స్త్రీల శరీరం సహజస్థితిని కోల్పోయి గ్రంథులలో మార్పు కలిగి ఆమార్పే అతికొవ్వు పెరగడానికి అసలు కారణమౌతుంది.

పగటి నిద్రే - పనికిమాలిన కొవ్వుకు మూలం

రాత్రిపూట మహిళలు తమభర్తలకోసం ఎదురుచూస్తూ లేదా అర్థరాత్రి వరకు టీ.వీలు చూస్తూ గడుపుతూ ఆలశ్యంగా నిద్రపోవడానికి, దానివల్ల పగటిపూట నిద్రపోవడానికి అలవాటుపడ్డారు. సూర్యుడు ఉండగా శారీరకశ్రమచేయకుండా శరీరానికి విశ్రాంతినివ్వడంవల్ల తిన్న ఆహారమంతా పగటినిద్రతో పనికిమాలిన వ్యర్థమైన కొవ్వుగా పరిణామం చెందుతుంది.



ఆధునిక పరికరాలతో - అధికకొవ్వు

గతకాలంలో మహిళలు ఇంటిపనులకోసం పగలంతా శ్రమించేవారు. బావిలో నీరుతోడటం, బట్టలువుతకడం, అంట్లుతోమడం, ఇళ్ళు ఊడవడం, కడగడం, రోటిముందు కూర్చొని పచ్చడి లేదా పిండి నూరడం లేదా రుబ్బడం మొదలైన పనులవల్ల వారు ఏ ఇతర వ్యాయామం చేయకపోయినా కూడా వారి శరీరంలో కొవ్వు పెరిగేదికాదు.

ఈ ఆధునికయుగంలో ప్రతిఇంట్లో పచ్చళ్ళు నూరే మిక్సీలు, బట్టలుఉతికే మిషన్లు, ఇళ్ళుఊడ్చే యంత్రాలు ఇలా ప్రతిపనికి యంత్రాలను ఉపయోగించడానికి అలవాటుపడటంవల్ల ప్రతి చిన్నపనిని కూడా తాముచేయకుండా పనిమనుషులవల్ల చేయించుకోవడంవల్ల వారికి తెలియకుండానే వారి శరీరంలో అధికమైన కొవ్వు పెరిగిపోతుంది.

హార్మోన్ల సమస్యలకు - అతి సులువైన ముద్రలు

శారీరక చర్యలను ఎప్పటికప్పుడు క్రమబద్ధంచేయడానికి దేహంలో నిర్మించబడ్డ చక్రములనబడే గ్రంథుల నుండి విడుదలయ్యే జీవరసాలనే హార్మోనులు అంటారు. మానవుడు ప్రకృతిని అనుసరించి తన జీవనవిధానాన్ని పాటిస్తూవుంటే హార్మోన్ల విడుదలలో ఏ అవకతవకలు జరగకుండా ఎప్పటికప్పుడు ఆరోగ్యం రక్షించబడుతుంటుంది. ఎప్పుడైతే మానవుడు ప్రకృతికి వ్యతిరేకమైన అసహజమైన జీవనవిధానానికి అలవాటుపడతాడో ఆ మరుక్షణమే హార్మోన్లు అనబడే జీవరసాలు ఎక్కువగానో లేక తక్కువగానో విడుదలౌతూ అనేక వ్యాధులకు కారణమౌతుంటయ్. అందువల్ల హార్మోన్ల లోపాలను సరిదిద్దే ముద్రల గురించి తెలుసుకొని ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందుదాం.

జననాంగాలు వికసించని సమస్యకు - జ్ఞానముద్ర



తలలో రెండు కనులమధ్య బొట్టుపెట్టుకొనే చోట నిర్మాణమై వున్న ఆజ్ఞాచక్రం అనబడే పిట్యూటరీ గ్రంధిలో జరిగే మార్పులవల్ల యౌవనప్రాయంలో యువతీయువకుల జననాంగాలు సక్రమంగా వికశించకపోవడం, ఎదగకపోవడం జరుగుతుంది. వయసు పెరుగుతూ వున్నా వారిమర్మాంగాలు చిన్నపిల్లల మర్మాంగాలవలే వుండి ఎంత ప్రయత్నించినా, ఎన్ని ఔషధాలు వాడినా అవి సహజస్థితికి రాకుండా వుంటయ్.

అంతేకాక మణిపూరక చక్రం అనబడే ఎడ్రినల్‌గ్రంధి సరిగా పనిచేయక పోవడంవల్ల శరీరంలోని ద్రవాలు పూర్తిగా ఎండిపోవడం జరుగుతుంది. అలాగే యౌవనప్రాయంలోకి అడుగుబెట్టిన యువతీయువకుల శరీరాల్లో యువకులకు వృషణాలు పెరగకపోవడం, యువతులకు గర్భాశయం అండాశయం ఎదగకపోవడంవంటి సమస్యలు కూడా ఏర్పడుతుంటయ్.

అలాంటి సమస్య ఉన్నవారు ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా తగిన ఆసనంలో తూర్పుకెదురుగా నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతుల ను వంకర లేకుండా చాచి మోకాళ్ళపై వుంచాలి. ఆ తరువాత బొటనవేలికొనను చూపుడువేలి కొనతో కలిపి చిత్రంలో చూపినవిధంగా ఈ జ్ఞానముద్రను మూడుపూటలా పదిహేను నిమిషాలపాటు ఆచరించాలి.

హైపో థైరాయిడ్ సమస్యకు - కఫనాశకముద్ర



గొంతులో నిర్మాణమైవున్న విశుద్ధచక్రమనబడే థైరాయిడ్ గ్రంథి తక్కువగా పనిచేయడంవల్ల శరీరంలో అతిగా కొవ్వు పెరిగిపోతుంది. అంతేకాక స్త్రీలలో బహిష్టు ఆగిపోవడం, లేదా ఐదారునెలలకొకసారి రావడం, వచ్చినప్పుడు రక్తం ఆగకుండా పోవడం, స్త్రీలకు ముఖంపైన ఛాతీపైన, చేతులపైన, కాళ్ళపైన, బొడ్డుపైన పురుషులకు వచ్చినట్లు అనవసర రోమాలు పుట్టడంవంటి అనేక సమస్యలేర్పడుతూ వుంటయ్.

ఇలాంటి సమస్యలున్నవారు ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా కఫనాశకముద్రను ధరించాలి. నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతులు చాచివుంచి చిటికెనవేలును మరియు ఉంగరంవేలును క్రిందికివంచి అరచేతికి ఆనించి ఆ రెండువేళ్ళపైన బొటనవేలును నొక్కిపెట్టి వుంచాలి. దీనినే కఫనాశకముద్ర అంటారు. రోజూ మూడుపూటలా పది నుండి పదిహేను నిమిషాలవరకు ఈ ముద్రను ఆచరిస్తూవుంటే క్రమంగా పైన పేర్కొన్న సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

దానిమ్మ బెరడు కషాయం అరకప్పు తాగుతుంటే కడుపులో పురుగులు చచ్చిపోతయ్

గ్రంథిస్రావ అసమానతకు - వాయుముద్ర

శరీరంల ఓ చక్రాలనబడే ఎండోక్రైన్ గ్రంథులు లోపలలోపలే ఊటనీటిలాగా జీవద్రవాలను ఉత్పత్తిచేస్తుంటయ్. ఆ ద్రవాలు రక్తంతో కలసి శరీరనిర్మాణానికి ఉపయోగపడుతుంటయ్. అన్ని అవయవాలు మెదడు ఎల్లవేళలా సక్రమంగా పనిచేయడానికి అవసరమైన జీవరసాలను ఉత్పత్తిచేయడమే ఈ గ్రంథుల ప్రధానవిధి.



ఈ విధితప్పి ఆ గ్రంథులు సరిగ్గాపనిచేయకపోతే అవి శరీరంపై వ్యతిరేక ప్రభావాన్ని కలిగిస్తయ్. ఉదాహరణకు మణిపూరకచక్రం అనబడే అధివృక్కగ్రంధి సరిగా పనిచేయకపోతే కాలేయం దెబ్బతింటూంది. దానివల్ల మనిషి పిసినారిగాకాని, దుష్టస్వభావం కలవాడిగాకాని, భయంకర రాక్షసుడిలాగాని తయారౌతాడు. మూలాధారచక్రం అనబడే లైంగికగ్రంథులు అధికంగా పనిచేస్తే ఆ వ్యక్తి విపరీతమైన కామాతురుడుగా గాని స్వార్థపరుడిగాగాని మారతాడు. అనాహకచక్రం అనబడే థైమస్‌గ్రంధి క్రమంతప్పితే ఆ వ్యక్తి నీచుడిగా తయారౌతాడు. ఆజ్ఞాచక్రం అనబడే పిట్యూటరీ గ్రంధి క్రమంతప్పితే ఆ వ్యక్తి దయారహితుడుగా నేరస్తుడిగా, దొంగగా, దోపిడీదారునిగా చివరకు హంతకుడిగా కూడా మారే అవకాశముంటుంది. కాబట్టి ఈ గ్రంథులను క్రమపరచడానికి పైన పేర్కొన్న సమస్యలనుండి పరిష్కారం పొందడానికి వాయుముద్రను ధరించాలని మహర్షులు తమ అనుభవం ద్వారా తెలియజేశారు.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా నేలపై నిటారుగా కూర్చొని చేతులను వంకరలేకుండా చాచి మోకాళ్ళపై వుంచి చూపుడు వేలను మాత్రమే క్రిందికివంచి అరచేతికి ఆనించి దానిపైన బొటనవేలునుపెట్టి నొక్కివుంచాలి. మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపిఉంచాలి.

ఈ వాయుముద్రను రోజూ క్రమంతప్పకుండా మూడుపూటలా పూటకు పదిహేను నిమిషాలచొప్పున ధరిస్తుంటే క్రమంగా పైన చెప్పిన గ్రంథుల మరియు హార్మోన్ల సమస్య నుండి బయటపడవచ్చు.

హార్మోన్ల తరుగుదలను అరికట్టే - వరుణముద్ర



శరీరంలోని సప్తచక్రాలు అనబడే ఏడుగ్రంథులలో విడుదలయ్యే జీవరసాలనబడే హార్మోన్లు మానవతప్పిదాలవల్ల తక్కువగా విడుదలైనప్పుడు ఆయా గ్రంథులకు అనుసంధానమై వుండే అవయవాలలో అనారోగ్యం కలుగుతుంటుంది. అందువల్ల ఎవరైనా హార్మోన్ల తరుగుదలతో రోగాలపాలైనవారు వరుణముద్రద్వారా ఆరోగ్యవంతులు కావచ్చని మహర్షులు నిర్ధారించారు.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతులను చాచివుంచి బొటనవేలి కొనను, చిటికెనవేలు కొనను ఆనించి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. దీనినే వరుణముద్ర అంటారు.

ఈ ముద్రను మూడుపూటలా విడువకుండా పూటకు పదినుండి పదిహేను నిమిషాల పాటు ఆచరిస్తుంటే హార్మోన్ల తరుగుదల సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

ఊరూరా ఉండాలి - ఆయుర్వేద ప్రజా వైద్యశాల
ఆ ఊరంతా నిండాలి - ఆరోగ్యాల ఆనంద హేల

ఊరిమధ్యలోని రచ్చబండవద్దగల రావిచెట్టు క్రింద ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి కూర్చోని ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాన్ని ఏర్పాటుచేశారు. ఆ ఊరి ప్రజలంతా తమ సమస్యలకు తగిన సులువైన ఆహార ఔషధమార్గాలు తెలుసుకోవడం కోసం అక్కడకు వచ్చివున్నారు. పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు, మహిళలు వీరందరిని ఉద్దేశించి పండిత ఏల్చూరి ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించారు.

ఏల్చూరి : ప్రియమైన మా కుటుంబసభ్యులారా! కుటుంబ సమావేశరూపంలో ఇక్కడ ఏర్పాటుచేసుకొన్న ఈ ఆయుర్వేద ప్రజావైద్యశాలలో మీరంతా మా సొంత ఆత్మీయస్నేహితుల్లాగా, బంధువుల్లాగా, బిడ్డల్లాగా, చొరవతో ఎలాంటి సిగ్గు, బిడియము లేకుండా మీ సమస్యల గురించి ప్రశ్నించి తగిన మార్గాలను తెలుసుకోండి.

దురదల సమస్య

రమణ : ఆచార్యా! నాకు చాలాకాలం నుండి దురద సమస్యవుంది. ఒళ్ళంత మొండిదురదలతో బాధపడుతున్నాను. విముక్తి మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఇతను అడిగినసమస్య చాలా మందికి ఉండవచ్చు. ఇప్పుడులేకపోయినా ఏదోఒకనాడు ఆ సమస్య రావచ్చు. చెప్పేది అందరూ విని చక్కగా వ్రాసుకోండి.

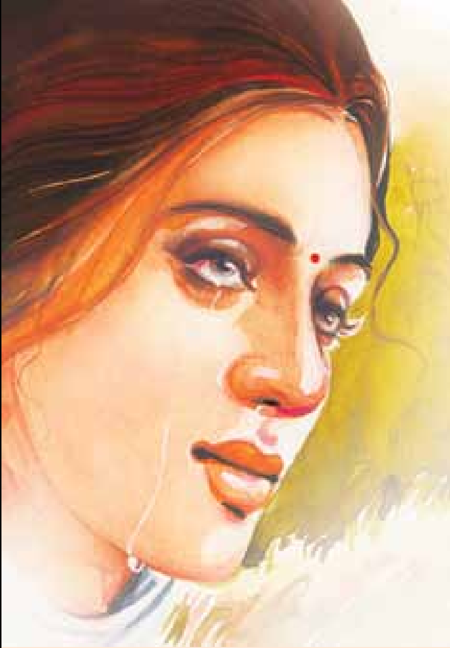
మెత్తని వాముపొడి 20గ్రా, ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న పసుపు10గ్రా, పొంగించిన వెలిగారంపొడి 10గ్రా తీసుకొని మూడింటిని కొంచెం మంచినీటితో గుజ్జులాగా నూరి దురదపైన పట్టించి రెండుగంటలాగి, వేడినీటితో స్నానంచేయాలి. ఇలా ఐదారురోజులు చేస్తుంటే ఎంత మొండిదురదలైనా తప్పకుండా తగ్గిపోతయ్. అంతేకాక గజ్జి,చిడుమువంటి చర్మసమస్యలను కూడా ఈ పూతద్వారా శాశ్వతంగా నివారించుకోవచ్చు.

అయితే సమస్య ఎక్కువవున్నవారు పైనతెలిపిన భాగాలనుబట్టి అవసరమైనంత పెంచుకొని వాడుకోండి. ఇలా దురదలవంటి చర్మసమస్యలున్నప్పుడు చింతపండు, మసాలాలు, అతికారం, అతిఉప్పు, గోంగూర, వంకాయ, ఆవకాయ, అన్నిరకాల మాంసాహారాలు, చేపలు, గుడ్లు, ఇంకా అతిజలుబుచేసే, అతివేడిచేసే పదార్థాలుకూడా వాడటం ఆపివేయాలని మీరు మరచిపోకూడదు.





చిన్న అల్లంముక్కను చప్పరిస్తుంటే నాలుక పక్షవాతం తగ్గిపోతుంది



గర్భాశయంలో - గడ్డల సమస్య

గీత : ఆచార్యులవారికి నమస్కారం. ఆచార్యా! నాకు గర్భాశయంలో గడ్డలొచ్చాయని వెంటనే ఆపరేషన్ చేయకపోతే క్యాన్సర్ వస్తుందని తొందరగా డబ్బుతీసుకొనివస్తే ఆపరేషన్‌చేసి గర్భాశయం తీసివేస్తామని పట్నంలో డాక్టర్లు చెప్పారు. డబ్బు సంగతి ఎలా ఉన్నా, గర్భాశయం తీసివేసుకున్న వాళ్ళంతా ఆ తరువాత ఎన్నెన్నో భయంకరమైన ఇతరరోగాలతో బాధపడుతుండటం చూస్తూనే ఉన్నాను. డబ్బుపోయి శనిపట్టినట్లుగా కొత్తరోగాలు కొనితెచ్చుకోడం నాకిష్టంలేదు. ఇప్పుడు నన్నేమిచేయమంటారు?

ఏల్చూరి : ప్రియమైనబిడ్డా! నిజానికి గర్భాశయం తీసివేసిన తరువాతే మురికిరక్తమంతా చేరిపోయి దానివల్ల క్యాన్సర్‌వచ్చే ప్రమాదం వుంటుంది. నీవుభయపడకుండా ఇప్పుడు చెప్పేది వ్రాసుకొని ఆచరించు.

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పొంగించిన ఇంగువ, గంటుబారంగి వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మొదటి మూడుపదార్థాల్ని కొంచెందోరగా వేయించి. అన్నీ కలిపిదంచి జల్లించండి. ఆమొత్తం చూర్ణం ఎంతతూకముంటే అంత బెల్లంకలిపి రోట్లోవేసి బాగా కలిసిపోయేటట్లు దంచిముద్దచేసి నిలువచేసుకోండి.

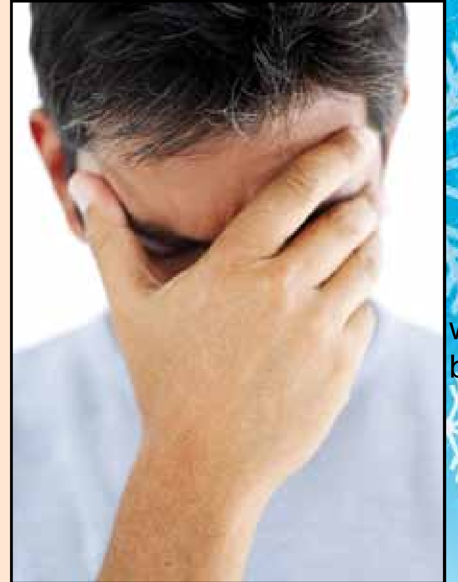
రోజూరెండుపూటలా 10గ్రా,ముద్దను బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరించి తినండి. తినగానే నల్లనూవుల కషాయం అరకప్పు మోతాదుగా కొంచెం బెల్లం కలుపుకొని తాగాలి.

ఇలా కొన్నిరోజులు వాడేటప్పటికి గర్భాశయంలో పుట్టిన నెత్తుటిగడ్డలు ముక్కలుముక్కలై బయటపడిపోయి గర్భాశయం శుద్ధిచెందుతుంది. ఆ తరువాత ఏనెలకానెల బహిష్టు సక్రమంగా వస్తుంది.

ఇది చాలా సులభమైన అద్భుతమైన ఆహారమార్గం, మా ప్రియమైన కుమార్తెలు, మేనకోడళ్ళు, ఆడపడుచులు ఈ సులభ యోగం ద్వారా జీవితాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

హస్తప్రయోగం సమస్య

శ్రీధర్ : పూజ్యులైన మామయ్యగారికి నమస్కారం! మామయ్యా! ఈనాటి సినిమాలు, టీవీలు, ఇంటర్‌నెట్‌లు కొన్ని చెత్తపత్రికలు మొదలైనవాటి విషప్రభావంవల్ల మా యువకుల్లో ఎక్కువమందిమి హస్తప్రయోగం అనే దురలవాటుకు గురై అస్థిపంజరాల్లాగా తయారయ్యాం. విదేశీ విషసంస్కృతికి ప్రతిరూపమైన ఈ దురలవాటువల్ల యువకుల జననాంగం బలహీనపడి వివాహమంటేనే బయపడే పరిస్థితివచ్చింది. అలాంటివారందరికి మంచి నివారణామార్గం చెప్పండి.



ఏల్చూరి : ప్రియమైన మా కుమారులు, మా మేనళ్ళుల్లు ఈ హస్తప్రయోగ బలహీనత నుండి విజయవంతంగా బయటపడి సంపూర్ణయౌవనాన్ని పొందాలని ఆశీర్వదిస్తూ వారి కోసం కొన్ని మంచియోగాలు చెబుతునాను వ్రాసుకోండి.

దేశవాళీ ఆముదంగింజలు తీసుకొచ్చి పగులగొట్టి పై పెచ్చులు తీసివేసి లోపల తెల్లగావుండే పప్పులు 60గ్రా మోతాదుగా తీసుకోవాలి. వాటిని రోట్లోవేసి మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను గిన్నెలోవేసి అందులో ప్రశస్తమైన నువ్వులనూనె 120గ్రా పోయాలి. గరిటతో ఆముదంపప్పులముద్ద నూనెలో కలిసేటట్లు తిప్పి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. ఆ పాత్రలోపోసిన నూనె సగం ఇంకిపోయి సగం మిగిలేవరకు అంటే 60గ్రా మిగిలేవరకు మరిగించి పాత్రను దించాలి. నూనె చల్లారినతరువాత బట్టలో వడపోసుకొని ఒకగాజు సీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

week
body

ఈ తైలాన్ని నిద్రించేముందు ఐదునుండి పది చుక్కల మోతాదుగా మర్మాంగానికి ముందుభాగం పూర్తిగా విడచిపెట్టి వెనుకభాగానికి మాత్రమే రాసి ఇంకేవరకు సున్నితంగా మృదువుగా మర్దనచేయాలి. ఉదయంపూట స్నానంచేసేటప్పుడు కడుగుతూ వుండాలి.

ఈ విధంగా 40రోజులపాటు చేస్తూ హస్తప్రయోగం చేసుకోకుండా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తూవుంటే అంగం తిరిగి ధృఢపడి సహజస్థితికి వస్తుంది. ఈ సులభమైన మార్గాన్ని ఆచరించి తిరిగిశక్తిని పొందవలసిందిగా యువకులకు సూచిస్తున్నాము.

వేయించిన గసగసాలను మూటగట్టి
వాసన చూస్తుంటే బాగా నిద్రపడుతుంది



ఆధునిక నాగరికతతో అధ:పతనమౌతున్న - యువతరం

భావిభారత పౌరులను భావిదేశ ఆశాజ్యోతులైన యువతీయువకులను నేటి నవనాగరికత ఎన్నివిధాలుగా నాశనం చేస్తూవుందో పరిశీలనగా చూస్తే ఆవేదన కలుగుతుంది. 1.సినిమాల ద్వారా, 2.టీ.విలద్వారా, 3.ఇంటర్‌నెట్‌ద్వారా ఇలా అనేకవిధాలుగా యువతరాన్ని భ్రష్టుపట్టిస్తుంది.

యువత వినాశనానికి - సినిమాలే ప్రధమకారణం

ఒకప్పుడు పాతసినిమాలలో కధానాయకులపాత్రలు సమాజంలోని సామాన్యప్రజలకు కూడా ప్రతిరూపంగా వుండేవి. వారి చుట్టూ అల్లిన కథావస్తువుకూడా నాటి సామాజికజీవన వ్యవస్థకు ప్రతిబింబంగా వుండేది. కాని నేటి ఆధునికయుగంలో వస్తున్న అధికశాతం సినిమాలలోని కధానాయకుల పాత్రలు అసహజతకు, అశ్లీలతకు, అసభ్యతకు, కామప్రేరణల విశృంఖలతకు మారురూపంగా వుంటున్నయ్. ఒక నీచుడు, ఒకభ్రష్టుడు, ఒకకామపిశాచి, ఒక దరిద్రుడు, ఒకవ్యర్థుడు ఎంత నికృష్టమైన భావాలతో కూడివుంటాడో అలాంటి దుర్లక్షణాలకు ప్రతీకలుగా హీరోల పాత్రలు తయారు కాబడుతున్నయ్. దేశభక్తి గాని, మాతృభక్తిగాని, పితృభక్తిగాని ధర్మంపట్ల అనురక్తిగాని, కథలో, కథనంలో, కధానాయకుల పాత్రల్లో మచ్చుకైనా కనిపించవు.

చిత్రం ఆసాంతం పందలరకాల దుస్తులు మార్చడం, వెకిలిచేష్టలతో బూతుమాటలతో కథానాయికల చుట్టూ పరిభ్రమించడం, వారి ఒంపుసొంపులను, అంగాంగాలను తాకటం, బలవంతంగా ముద్దులుపెట్టుకోవడం, కౌగిలించుకోవడం, క్రిందాపైనపడి దొర్లడం, వంటి అతి జుగుప్సాకరమైన దృశ్యాలే కనిపిస్తుంటయ్.

ఈ హీరోలవేషాలను, చర్యలను చూస్తున్న అదేవయసులోని యువతీయువకుల్లో కామం రెచ్చగొట్టబడుతుంది. మనం కూడా ఈ హీరోలలాగే ఎవరోకరిని ప్రేమించి ఆ ప్రేమ అంతులు చూడాలనే జిజ్ఞాస కలగడం క్రమంగా అధికశాతంమంది యువతీయువకులు చదువులపట్ల అశ్రద్ధచూపిస్తూ ప్రేమలంపటాల్లో కూరుకుపోవడం ఆ కామం అనబడే ప్రేమ శృతిమించి శారీరక సంబంధాలకు దారితీసి, యువతులకు కడుపురావడం, దాన్నిపోగొట్టుకునే ప్రయత్నంలో శారీరక సౌందర్యం దెబ్బతినడం, మరికొందరు యువతులు తన ప్రేమికునిద్వారా సుఖరోగాలు అంటించుకొని కుమిలిపోతూ, క్రమంగా వారి అందమైన భవిష్యత్తు అంధకారంగా మారుతుంది. మానసిక పరిపక్వత కలిగిన తరువాత జరిగిన విషాదాలను తలచుకొంటూ జీవితకాలమంతా వాటిని మరచిపోలేక మనోవ్యధతో కుమిలిపోవడం కూడా జరుగుతుంది.

ప్రియమైన యువతీయువకులారా! గత సంచికలో నేటి ఆధునిక నవనాగరికతా ప్రభావంతో యువతీయువకుల్లో ప్రేమ ప్రకోపం ఎన్ని దారుణాలను సృష్టిస్తుందో చెప్పకున్నాం. అదేవిధంగా తల్లిదండ్రుల బాధ్యతారాహిత్యం కామప్రేరణలను విశృంఖలంగా రెచ్చగొట్టే సినిమాలు, టీ.వీలు, ఇంటర్నెట్ సౌకర్యాలు, బూతుసాహిత్యం మొదలైనవాటి విషప్రభావంవల్ల తమ భవిష్యత్తును తామే బలిచేసుకొంటున్న యువతరం గురించి కూడా చెప్పకున్నాం. ఈ సంచికలో యువతరానికి సంబంధించిన మరికొన్ని అంశాలు చెప్పకుందాం.

యువత వినాశనానికి - టీవీలు రెండవ కారణం



దాదాపుగా ఎక్కువ టీవీలలోఅసభ్య శృంగారానికి సంబంధించిన అనేకచిత్రాలలోని దృశ్యాలు,నిరంతరంగా చెత్త సినిమాలు, చెత్తపాటలు, చెత్త డాన్స్‌లు, మిడ్‌నైట్ మసాలాలు ప్రసారం చేయబడుతుండటంవల్ల యువతరం పైన వాటి ప్రభావం అధికంగా పడుతుంది. ముఖ్యంగా యువతీయువకుల్లో ఎక్కువమంది తాను చూసిన దృశ్యాలలోని యువకథానాయుకలనే తమ ఆరాధ్యదైవాలుగా భావస్తున్నారు. మేకప్ వేయకుండా విగ్గులు పెట్టకుండా, మీసాలు అంటించకుండా కళ్ళు మిరమిట్లు గొలిపే లైట్లకాంతి లేకుండా ఉన్నప్పుడు ఆ హీరోల అసలురూపం ఎంత అనాకారంగా వుంటుందో ఈ అమాయక యువతీయువకులకు తెలియదు. అందుకే నేటి యువతీయువకుల యౌవనప్రాయపు ఆలోచనలన్నీ, దేశం, ధర్మంలాంటి నిజాలు చుట్టూ కాకుండా ఈ హీరోలచుట్టూనే పరిభ్రమిస్తున్నయ్.

ఇంటర్‌నెట్‌లతో వినాశనం -ఇంతింతకాదయా!



ఇంటర్‌నెట్ సాకర్యాన్ని విజ్ఞాన సమూపార్జనకు వాడుకోగలిగితే యువతకు ఎంతో మేలుజరుగుతుంది. కాని దురదృష్టవశాత్తు యౌవన విజృంభణాన్ని అణచుకోలేని యువతీయువకులు ఇంటర్నెట్ల లో సినిమాలతోపాటు నీలిచిత్రాలను చూడటం కూడా జరుగుతుంది. శృంగారమంటే ఏమిటో తెలియని ఆ చిన్నారి లేత హృదయాలలో ఈ బూతుదృశ్యాల ప్రభావం పెనుతుఫాను రేపుతుంది. ఆ బూతుదృశ్యాలలో చూసినట్లుగా తాముకూడా అనుభవం పొందాలనే దుగ్ధ, దురద క్రమంగా లోలోపల జనించి అదేబాటలో పయనించి శరీరంలో వేడి దిగిపోయి తమ జీవన పవిత్రతను కోల్పోయి ఆ తరువాత అలమటించడం జరుగుతుంది.

కామప్రకోపంతో బ్రతుకును బలిచేసుకొన్న - యువత ఉదాహరణలు



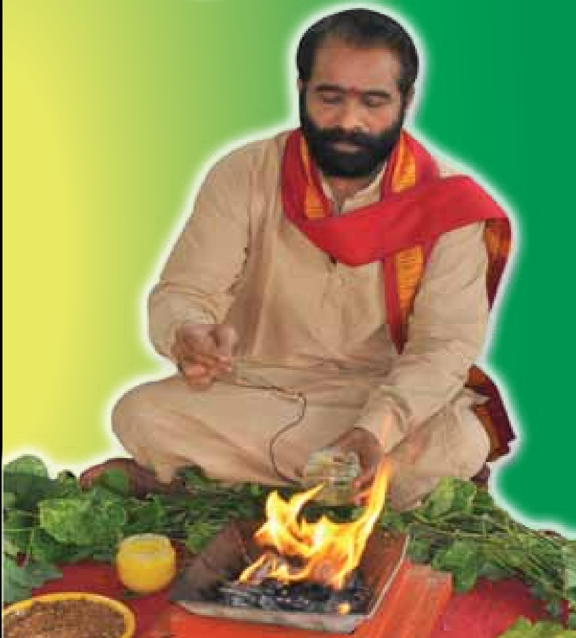
ప్రియమైన యువతీయువకులారా! మీ వయసులో సహజంగా వుండే యౌవనోద్రేకంవల్ల ఎంతటి ఘోరవినాశనం జరుగుతుందో మీకు తెలియజెప్పడానికి మేము గమనించిన అనేక వందల యువతరపు దీనగాథల్లో ఒక జరిగిన సంఘటనను మీముందుంచుతున్నాం.

ఎన్నో కట్టుబాట్లతో, విలువలతో పరువే ప్రాణంగా భావించే ఓ సంపన్న కుటుంబంలో పుట్టిన ఒకయువతి సైన్స్‌లో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ పూర్తి చేసి ఒక ప్రఖ్యాత కంపెనీలో ఉన్నతమైన ఉద్యోగంలో చేరింది. తల్లిదండ్రుల సంరక్షణలో అన్నికట్టుబాట్లతో పెరిగిన ఆ యువతి పై చదువులకోసం పట్టణానికి వెళ్ళినప్పటి నుండి సహవాసదోషంతో సినిమాలకు, షికార్లకు తిరగడం, అప్పుడప్పుడు స్నేహితులతో కలసి బీర్‌లు తాగడం అలవాటుచేసుకొంది. ఈక్రమంలో పరిచయమైన అనేకమంది యువకులు ఆమెను ప్రేమిస్తున్నామని వెంటబడటం మొదలైంది. తాను ఎంతో అందంగా వుంటానని తన అందంతో ఎవరినైనా ఆకర్షించగలనని భావించే ఆ అమ్మాయి సహజంగానే ప్రేమలోపడింది. అతి కొద్దికాలంలోనే ఆ ప్రేమలోని అసలరూపమైన కామం విజృంభించి శారీరక సంబంధానికి దారితీసింది. కొంతకాలం కోరికలు తీరేక వివాహప్రస్తావన రావడంతో, సహజంగానే ఆ ప్రేమికుడు ముఖంచాటేశాడు. అంతేగాక వివాహానికి ముందే శరీరాన్ని అప్పగించే స్త్రీని ఎవరూ పెళ్ళాడరు, ఇలాంటి సంబంధాలు కేవలం కోరికలు తీర్చుకొంటానికే పనికొస్తయ్యని ఆమెకు పాఠం నేర్పేడు.

ఆ సంఘటనతో ఆమె ఎక్కువగా తాగుడుకు అలవాటుపడింది. దాంతోపాటు అలవాటైన శారీరకసంబంధం తాలూకు కోరికలు అదుపు చేసుకోలేక క్రమక్రమంగా ఇతర యువకులతో శారీరక సంబంధానికి అలవాటుపడింది. ఇంట్లో పెద్దలు ఆమెకు ఓ ఉన్నతమైన అబ్బాయితో వివాహం నిశ్చయించే సమయానికి ఆమెకు ఎయిడ్స్ రావడం, దాని ప్రభావంవల్ల ఒళ్ళంతా గుల్లలు, మచ్చలు, పుండ్లు ఏర్పడి తరచుగా జ్వరంవస్తూ శారీరక సౌందర్యమంతా హరించిపోవడం జరిగింది.

ఇది తెలుసుకున్న కుటుంబసభ్యులు నిష్కర్షగా ఆమెను ఇంటికి రావద్దని తేల్చిచెప్పారు. కొద్దికాలంలోనే ఆమె పూర్తిగా అనారోగ్యంపాలు కావడం, కంపెనీలో కూడా అందరికి తెలియడం, ఉద్యోగం ఊడిపోవడం, ఆమె అనాథలాగా వీధిన పడటం జరిగింది. అలాఅలా ఎన్నో కష్టాలు పడుతూ ఆ వ్యాధినుండి బయటపడలేక జరిగిన సంఘటనలను పదేపదే తలచుకొంటూ ఎక్కడా సరైన ఆశ్రయం దొరకక మనిషి అస్థిపంజరంలాగా వికృతంగా తయారై చివరకు ఒక అనాథలాగా అసువులుబాసింది. ఇంతకన్నా భయంకరమైన ఎన్నెన్నో వందల వేల సంఘటనలు ప్రతిరోజూ నేటి ఆధునిక యువతీయువకుల బ్రతుకుల్లో జరుగుతూనే ఉన్నయ్. పైన తెలిపిన సంఘటన మిమ్మల్ని భయపెట్టడంకోసం కాదు. లేదా మిమ్మల్ని తప్పుపట్టడంకోసం అసలేకాదు. మీరంతా సక్రమమైన దారిలో నడిచి బాధ్యతగల పౌరులై మీ జీవితాన్ని పండించుకొంటూ మనతల్లి భూమికి కూడా సేవచేయడంలో మీరు ముందుండాలని మేం మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాం.

మూత్రపిండ వ్యాధులకు ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రం



ఈనాడు మూత్రావయవాలలో ఏదోఒక వ్యాధిపుట్టి కోట్లాదిమంది నానాఅవస్థలు పడుతున్నారు. ఆ వ్యాధుల పరిష్కారంకోసం ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ వేలు,లక్షలు ఖర్చుబెడుతూకూడా ప్రయోజనం పొందలేక అలమటించిపోతున్నారు. అలాంటి మా ప్రియమైన బిడ్డలకోసం మూత్రపిండ వ్యాధులను సమూలంగా నిర్మూలించగల ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్ర విధానాన్ని అందిస్తున్నాం. ఈ అగ్ని హోత్ర చికిత్స ద్వారా మూత్రపిండ వ్యాధుల నుండి బయటపడి ఆ అనుభవాన్ని ప్రతి ఒక్కరికి తెలియజేయవలసిందిగా పాఠకులకు సూచిస్తున్నాము.

ఏ ఏ మూత్రవ్యాధులకు అగ్నిహోత్రం చేయవచ్చు?

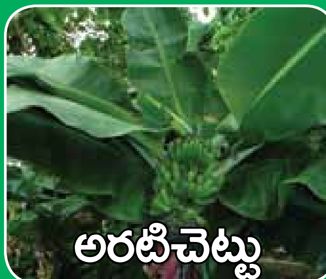
1)మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, 2)మూత్రపిండాల వాపు, 3) మూత్రపిండాలు ముడుచుకుపోవడం, 4)మూత్రపిండాల్లో గడ్డలు పుట్టడం, 5)మూత్రబంధం, 6)మూత్రకృచ్ఛ్రం, 7)మూత్రనాళంలో రాళ్ళు, 8)మూత్రంలోమంట, 9)మూత్రంలో వీర్యంపోవడం, 10)అతిమూత్రంవంటి అన్నిరకాల మూత్రసమస్యలున్నవారు ఈ క్రిందచెప్పిన విధంగా అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను వెంటనే ప్రారంభించవచ్చు.

మూత్రావయవరోగాలను నిర్మూలించగల - అగ్నిహోత్ర మూలికలు

1)అల్లం, 2)అరటిచెట్టు, 3)ఆకుపత్రి, 4)ఇండుపగింజలు, 5)ఉలవలు, 6) ఉలిమిడిచెట్టు, 7)ఏలకులు, 8)వాము, 9)గరిక, 10)దర్భగడ్డి, 11)గుగ్గిలము, 12) గాజరగడ్డలు, 13)గులాబీపూలు, 14) గోరింటసమూలం, 15)చిన్నలేక పెద్దపల్లేరు సమూలం, 16) తుంగగడ్డలు, 17)దూసరిచెట్టు సమూలం, 18)దోసవిత్తనాలు, 19) నీరుగొబ్బిచెట్టు సమూలం, 20)నీరుల్లిపాయ, 21) నేరేడు సమూలం, 22)నేలతంగేడు సమూలం, 23)నేలములక సమూలం, 24)నీలిచెట్టు సమూలం, 25)పాలసుగంధివేళ్ళు, 26)కొండపిండి సమూలం, 27) పత్తిచెట్టు సమూలం, 28) బూడిదగుమ్మడికాయ, 29)బ్రహ్మదండి సమూలం, 30)మందారంసమూలం, 31)మారేడాకులు, పండ్లు, 32) ముల్లంగి, 33)ఎర్రచందనం, 34)రెల్లుగడ్డి, 35)రుద్రజడ, 36)వెదురు, 37)వెణుతురుచెట్టు సమూలం, 38)వసచూర్ణం, 39)సహదేవి సమూలం, 40)సదాపసమూలం, 41)సీమగోరిటవిత్తనాలు, 42)సీమఅవిసివిత్తనాలు, 43)ముళ్ళతోటకూర సమూలం, 44)ఉసిరికపండు, 45)గుంటగలగర సమూలం, 46)తెల్లగలిజేరు సమూలం, 47)తిప్పతీగ సమూలం, 48)చలువ మిరియాలు, 49)బార్లీబియ్యం, 50)బోడతరంసమూలం, 51)మెంతికూర, 52)తేయాకు, 53)ఉత్తరేణి సమూలం, 54)కొత్తిమీరి, 55) కసివిందచెట్టు సమూలం, 56)జటామాంసి, 57)జీలకర్ర, 58)తుత్తురుబెండచెట్టు సమూలం, 59) పుదీనా, 60)సరస్వతి









అగ్నిహోత్రం - ఎలా చేయాలి?

ప్రియమైనబిడ్డలారా! సమస్త మూత్రరోగాలను సంహరించగల పైన తెలిపిన అరవైరకాల ఓషధుల్లో మీకుదొరికినన్ని అనగా ఇరవైగాని ముప్పైగాని సేకరించుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒకడబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంటముందు ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి. రాగిలేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్ర పాత్రలో ఒకఆవుపిడకను నాలుగు ముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి ఆరుబయట గాలివీచేచోట వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పుగా మారుతుంది. అప్పుడు అగ్నిహోత్రపాత్రను లోనికితెచ్చి గదిమధ్యలో వుంచి దానిచుట్టూ మూత్రపిండ వ్యాధిగ్రస్తులు కూర్చొని ఆ పాత్రలో ముందుగానే సిద్ధంచేసుకొన్న పై మూలికల చూరను తగినంతగా వేసి దానిపైన రెండుమూడు చెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి. ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికపొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్రనుండి వెలువడే ప్రాణశక్తిరూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి. ఇలా అరగంటపాటు చేస్తే మంచిది.

అగ్నిహోత్రంతో మూత్రపిండాలు - ఎలా బాగుపడతయ్?

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతిని, మూలికలను వేసినప్పుడు ఆ మూలికల్లోని ఔషధశక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈ రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకేసారి బయటకు వచ్చి గదినిండా పరచుకుంటయ్. గది తలుపులు మూసివుండటంవలన ఆ ప్రాణధూపం గదిలోనే నిండివుండటంవల్ల ఆ గదిలో వున్న వ్యక్తులు సహజంగానే లోపలికి పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటు కాలంలో ఇన్నిరకాల మూలికలశక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించి వ్యాధికారక అవయవాలలోకి చేరి అక్కడ పేరుకొన్న రోగపదార్థాలను కరిగించి అతిత్వరగా ఆయా వ్యాధులను పూర్తిగా నాశనంచేసి రోగులకు స్వస్థత చేకూరుస్తుంది.


కొండపిండి


నీలిచెట్టు


తేయాకులు

సంప్రదించే వారికి సూచనలు

అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు

ఉదయం 4గం॥ నుండి ఉ॥ 5 గం॥ వరకు సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే. ఫీజు రూ.50/-(గోశాలకు)

సంప్రదించవలసిన వేళలు

పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 12గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥కూర విశ్వనాథం : ఉదయం 7గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, యం.డి., : ఉదయం 9గం॥నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥వరకు మాత్రమే

డా॥ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.యం.యస్., : ఉదయం 9గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు.

కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు

ఉదయం 9గం॥ నుండి సా॥ 4గం॥ వరకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 8గం॥ నుండి సా॥5గం॥ వరకు మాత్రమే

ప్రతి ఆదివారం సెలవు

ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు
ఉదయం 9 గం॥ నుండి మ॥ 12.30 వరకు మాత్రమే

సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగలరోజులు

ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.

గమనిక : శిబిరాలు లేని రోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారని పాఠకులు, ప్రేక్షకులు గమనించగలరు.

ఒకచెంచా ఉసిరిక కాయలపొడి నీటితో సేవిస్తుంటే విరేచనాలు ఆగుతయ్



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు-ఆహార సమాధానాలు

సంసారంలో బలహీనత సమస్య – ఎ.రమేష్, నిజామాబాద్



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 25 సం॥లు నాకు వివాహమై మూడేండ్లయింది. గత ఆరునెలల నుండి అంగస్తంభన సరిగా జరగడంలేదు. ఈ సమస్యవల్ల ఇంట్లో గొడవలు జరుగుతున్నయ్. దయతో మార్గంచెప్పండి

ప్రియ భారతపుత్రా! అశ్వగంధ దుంపలు 50గ్రా, నేలగుమ్మడిగడ్డలు50గ్రా, గొబ్బిగింజలు50గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 80గ్రా వీటిని తీసుకొని అన్ని చూర్ణాలుకొట్టి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకటిరెండు చెంచాలపొడి పావులీటరు వేడిపాలతో కలిపి తాగుతుంటే క్రమంగా నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. ఆ సమయంలో తప్పకుండా పూర్తి బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి.



పిప్పిపన్ను సమస్య – ఎం.సుధీర్, ఆదిలాబాద్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 32 సం॥లు నాకు తరచుగా పిప్పిపన్ను సమస్య వస్తుంది. ఎన్నిమందులు వాడినా ప్రయోజనంలేదు. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! పిప్పిపన్ను నొప్పి ఎడమవైపున వస్తే కుడిచెవిలోను, కుడివైపున వస్తే ఎడమచెవిలోను కాకిదొండాకుపసరు ఐదారు చుక్కలు పోసి కొంచెం ఆగి చెవిని పక్కకు వంచి ఆ రసాన్ని బయటకు కార్చివేయాలి. దీనివల్ల అప్పటికప్పుడే పిప్పిపన్ను నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

ముట్టుకుట్టు సమస్య – ఎ.లలిత, వరంగల్



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 22 సం॥లు నాకు రజస్వల అయినప్పటి నుండి ముట్టునొప్పి వస్తూనే వుంది ఎన్ని మందుల వాడినా తగ్గడంలేదు. దయతో ఏదైనా సులభమైన మార్గం చెప్పండి

ప్రియ భారతపుత్రీ! మీ ప్రాంతంలో వుండే ముదురు చింతచెట్టు బెరడు తీసుకొచ్చి ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిదచేసి జల్లించి వుంచుకోండి. మరో రెండురోజులలో బహిష్టు రాబోతుందనగా కందిగింజంత చింతబూడిదను ఉదయంపూట చెంచా నిమ్మరసంతో కలిపి సాయంత్రంపూట చెంచా తేనెతో కలిపి బహిష్టు వచ్చి ఆగిపోయేవరకు తింటూవుంటే నొప్పి తగ్గిపోయి సంతానప్రాప్తి కూడా కలుగుతుంది.



అతి దురద సమస్య – కె.సోమసుందర్, పొన్నూరు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 45 సం॥లు నాకు చాలా కాలంనుండి విపరీతమైన దురదవస్తుంది. ఇంగ్లీషుమందులతో ఉపశమనంతప్ప నివారణ జరగడంలేదు. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! వేపచిగుళ్ళు, పసుపు సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం నీటితో మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును దురదలపైన పట్టించి ఒకగంటాగి వేడినీటితో స్నానంచేయండి. అలాగే మంచిపసుపు 50గ్రా, పాతబెల్లం 100గ్రా కలిపి దంచి నిలువచేసుకొని పూటకు 5గ్రా మోతాదుగా చప్పరించి తిని మజ్జిగతాగండి. ఆహారంలో వంకాయ, గోంగూర, ఆవకాయ, మాంసాహారం, చేపలు, గుడ్లు, వేడిచేసే వస్తువులు మానివేయండి. మీ సమస్యతీరుతుంది శుభం.

శొంఠిగంధాన్ని పట్టులాగా వేస్తుంటే
కండరాల నొప్పులు మటుమాయం

రక్తం తగ్గిపోయే సమస్య – కె.సుకుమార్, బెంగుళూరు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా అబ్బాయి వయసు 12 సం॥లు వాడికి తరచుగా రక్తం తగ్గిపోతుంది. మాటిమాటికి రక్తమెక్కిస్తున్నాము. ఈ పరిస్థితినుండి బయటపడి, వాడు ఆరోగ్యవంతుడయ్యే మార్గం సూచించండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! తెల్లగలిజేరు చెట్టుకు పూజచేసి దానివేళ్ళు తీసుకొచ్చి చిన్నచిన్నముక్కలుగా కత్తిరించి ఆరబెట్టి, ఆ ముక్కలను దారంతో దండలాగా కట్టి మీ అబ్బాయి మెడలో ఎల్లప్పుడు వేసి వుంచండి. దీనివల్ల క్రమంగా కాలేయం శక్తివంతమౌతుంది. దీంతోపాటు ఒకచెంచా అల్లంరసం, ఒకచెంచా నిమ్మరసం, ఒకచెంచా టమాటారసం, ఒకచెంచాతేనె కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తాగించండి. దీనివల్ల ఆకలిపెరిగి ఆహారంబాగాజీర్ణమౌతుంది. ఇంకా ఆయుర్వేద అంగడిలో బోడతరం పూలు తీసుకొచ్చి పొడిచేసి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి పూటకు పావుచెంచాపొడి మంచినీటితో రెండుపూటలా సేవింపచేయండి. ఇలాచేస్తూ అరగనిపదార్థాలు బంగాళదుంపలు, గరంమసాలా, మాంసం, చల్లనిపదార్థాలు, వాడకండి. బార్లీబియ్యం, సగ్గుబియ్యం, పెసరకట్టు, ముల్లంగిదుంపలు, నారింజ, ఆపిల్, బత్తాయి మొదలైనవి వాడండి. క్రమంగా అతనిలో సహజమైన రక్తోత్పత్తి జరుగుతుంది.

తీవ్రమలబద్ధక సమస్య – బి.గంగాధరం, విజయవాడ

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 75 సం॥లు ఎంత సులువుగా అరిగే ఆహారం తీసుకొన్నాకూడా జీర్ణంకాక మలబంధం జరుగుతుంది. కావున దయతో తగినమార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! పొట్టుతీయకుండా ఆడించిన గోధుమపిండిలో అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు వంటాముదం, పావుచెంచా జీలకర్రపొడి, పావుచెంచా మిరియాలపొడి, పావుచెంచా అల్లం రసం,పావుచెంచా సైంధవలవణం కలిపి రొట్టెలాగా చేసుకొని రాత్రి ఆహారంగా తింటుంటే హాయిగా సుఖవిరేచనమౌతుంది. ఆహారంలో నేతిని బాగా ఉపయోగించండి శుభం.

పిల్లలకు మతిమరుపు సమస్య – వి.సుమతి, గుంటూరు



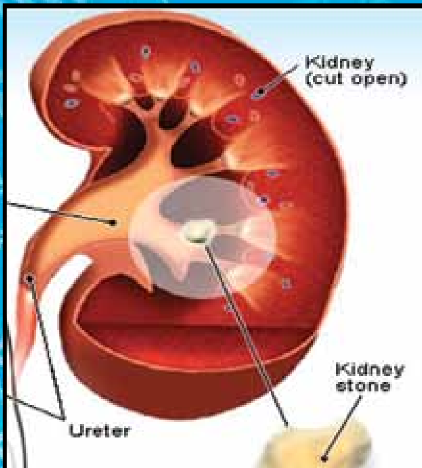
ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా పిల్లలు ఎంతచదివినా వెంటనే మరచిపోతున్నారు. ఎన్నోరకాల మందులువాడివాడి విసిగెత్తిపోయాను. వాళ్ళకు బుద్ధిబలం పెరిగే చక్కనిమార్గం దయతోమాకు సూచించండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! నీ బిడ్డలకు తగిన ఆహారౌషధం నీ ఇంట్లో నీ చేతుల్లోనే వుంది. దాన్ని వదిలిపెట్టి ఏవేవో అనవసరమైన ఔషధాలు వాడుతున్నావు. రోజూ టీ.వీలో చెబుతున్న మంచి మార్గాలు నీవు వినడంలేదు. మన అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికకూడా చదవడంలేదు. ఇప్పటికైనా శ్రద్ధపెట్టి నీ బిడ్డలసమస్యను నీవే పరిష్కరించుకో. సోంపు గింజలు, ధనియాలగింజలు కొంచెందోరగావేయించి, కొంచెం నలగ్గొట్టి పొట్టుతీసి విడివిడిగా దంచి చూర్ణాలను తయారుచేసుకో. వాటితోపాటు చిన్నఏలకులు పొడిచేయ్. ఇంకా సీమబాదంపప్పులు తెచ్చి ఒకరాత్రి నానబెట్టి పైతోలుతీసి చితగ్గొట్టి ఎండబెట్టిదంచి పొడిచెయ్. అలాగే పటికబెల్లం కూడా పొడిచేసుకో అన్ని చూర్ణాలను సమభాగంగా కలిపి ఒకగాజుసీసాలో నిలువచేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడిపాలతో కలిపి రాత్రి భోజనం తరువాత మూడుగంటలాగి నిద్రించేముందు తాగించు. దీనివల్ల మెదడు బలపడి శరీరంకూడా పుష్టిగామారి అపారమైన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది శుభం.

అధికరక్తస్రావ సమస్య – ఎన్.సునీత, విశాఖపట్నం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 27 సం॥లు నాకు ప్రతిసారి బహిష్టులో బుతురక్తం అధికంగా పోతుంది. దానికోసం ప్రతిసారి ఆసుపత్రికి వెళ్ళవలసి వస్తుంది. దయతో తగిన మార్గం చెప్పండి

ప్రియ భారతపుత్రీ! అతిమధురంపొడి అరచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు బియ్యంకడిగిన నీటితో కలిపి రోజూ మూడుపూటలా తాగుతుంటే అతిత్వరగా అధికబుతురక్తస్రావం ఆగిపోతుంది. మొదటిరోజులోనే చాలా మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. విశ్వాసంతో ఆచరించి విజయం సాధించు శుభం.



మూత్రపిండాలలో రాళ్ళ సమస్య – ఆర్.లక్ష్మణ్, మెదక్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 44 సం॥లు గత సంవత్సరకాలంగా మాటిమాటికి మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు పుడుతున్నయ్. శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నాకూడా ప్రయోజనం లేదు. రాళ్ళు మరలా పుట్టకుండా ఇంట్లో చేసుకునే సులభమైన మార్గాన్ని సూచించండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! నీ సమస్యకు అనేకవందల వేల మార్గాలు నీచుట్టూనే ఉన్నాయి. ఉలవలు 8గ్రా, సైంధవలవణం3గ్రా, వెంపలివేళ్ళు 2గ్రా తీసుకొని ఈ మూడింటిని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి ముప్పావులీటరు మంచినీటిలో కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టాలి. చిన్నమంటపైన సగం కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి దించి వడపోయాలి. ఈ కషాయాన్ని మూడు భాగాలుగాచేసి మూడుపూటలా కొంచెంకొంచెంగా తాగుతూవుంటే నాలుగైదురోజుల్లోనే మూత్రపిండాలలోను, మూత్రనాళంలోను పుట్టుకొచ్చినరాళ్ళు కరిగిపోతయ్. విశ్వాసంతో ఆచరించి ఆరోగ్యాన్నిపొంది అనుభవాన్ని లేఖద్వారా తెలియజేయండి శుభం.

సంతాన సాఫల్య సమస్య – వి.రేణుక, విజయనగరం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 32 సం॥లు ఇంకా సంతానం కలగలేదు. సంతానంకోసం తిరగని ఆసుపత్రి లేదు. ఎంతో డబ్బుఖర్చుపెట్టాము. మా భార్యాభర్తల ఇద్దరిలో ఏలోపము లేదంటున్నారు. ఇక మీరే మాకు శరణ్యం దయతో సంతానం కలిగే మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! ఏ పరీక్షలకు లొంగని ఎన్నోదోషాలు పీడించబడటంవల్లనే సంతానం కలగదు. మీరు రావిచెట్ల పండ్లను దొరికినన్ని సేకరించి కడిగి ముక్కలుచేసి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఎండిపోయేవరకు ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. ఆ ముక్కలను మెత్తగా దంచి చూర్ణంచేసి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ పొడి ఎంత తూకముంటే అంతతూకంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి ఒకగాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకచెంచా చూర్ణంమోతాదుగా చప్పరించి తిని ఒకకప్పుగోరువెచ్చని పాలల్లో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి సేవిస్తూ నలభైరోజులపాటు పూర్తి బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి. ఆ తరువాత దాంపత్యవేదంలో సూచించిన విధంగా సరైన సమయాలు నిర్ణయించుకొని భార్యాభర్తలు అన్యోన్యంగా సంసారం చేస్తుంటే తప్పకుండా సంతానం పొందగలుగుతారు శుభం.





తలలో పేలు, చుండ్రు సమస్య – పి.భవాని, ఒంగోలు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 35 సం॥లు మా పిల్లలకు నాకు తలనిండా పేలు, చుండ్రు వస్తున్నయ్. చాలా రకాల తైలాలు వాడాము. ఆ సమస్య పూర్తిగా తగ్గడంలేదు. పూర్తి నివారణామార్గం తెలియజేయండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! గానుగలో తీసిన స్వచ్ఛమైన కొబ్బరినూనె అరలీటర్ తీసుకోండి. నూనెను ఒకపాత్రలోపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటను వెలిగించండి. తరువాత బాగా పండిన ఐదు నిమ్మపండ్లనుకోసి విత్తనాలు రాకుండా రసంతీసి ఆరసాన్ని కొబ్బరినూనెలో కలపండి. క్రమంగా నిమ్మరసం ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగులుతుంది. పాత్రను దించి వడపోసుకొని గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోండి. ఈ తైలాన్ని రోజూ మీరు మీ పిల్లలు గోరువెచ్చగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు పట్టిస్తూవుంటే క్రమంగా చుండ్రు, పేలు హరించిపోయి వెంట్రుకలకు దారుఢ్యం పెరిగి తలకట్టు అందంగా మారుతుంది.



దంతనాశన సమస్య – కె శ్రీధర్, చిత్తూరు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 24 సం॥లు అతిగా రెండుపూటలా పేస్ట్లను వాడటంవల్ల నా పళ్ళన్ని బలహీనపడిపోయి కదులుతూవున్నయ్. ఇంత చిన్నవయసులోనే ఇలా అయినందుకు నేనుచాలా బాధపడుతున్నాను. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! నల్లతుమ్మచెట్టు పై బెరడు 20గ్రా, దోరగావేయించిన శొంఠి 3గ్రా తీసుకోవాలి. తుమ్మచెట్టు బెరడును కడిగి చిన్నముక్కలు చేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే శొంఠికూడా కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పై చూర్ణంలో కదపాలి. ఆ చూర్ణానికి తగినంత ఎవరికివారు ఎంత అవసరమో అంతగా సైంధవ లవణంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా దంతధావనానికి ఉపయోగిస్తుంటే కదులుతున్న దంతాలన్నీ క్రమంగా దృఢంగా మారతయ్. ఎంతో సులువుగా అందరికి అందుబాటులో వుండే ఈ చూర్ణాన్ని తయారు చేసుకొని వాడుకోవచ్చు శుభం.

వాపులు, గడ్డల సమస్య – విజయలక్ష్మి, శ్రీకాకుళం



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 33 సం॥లు నాకు శరీరమంతా గడ్డలు, వాపులు వస్తున్నయ్. ఇంగ్లీషుమందులు వాడీవాడీ విసుకెత్తిపోయింది. మందులతో పాతగడ్డలు తగ్గిపోతుంటే వెంటనే కొత్తగడ్డలు వస్తున్నయ్. ఈ గడ్డలు పూర్తిగా హరించిపోయే తిరుగులేని మార్గం మాకుతెలియజేయండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! రోజూ రెండుపూటలా ఏడుసార్లు వడపోసిన దేశవాళీ గోమూత్రం పావుకప్పు నుండి అరకప్పు మోతాదుగా అరకప్పు మంచినీళ్ళు ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి సేవిస్తూవుండు దీనివల్ల అతిత్వరగా రక్తశుద్ధి జరిగి కొత్తగడ్డలు పుట్టకుండా వుంటయ్. ఇక పైకి ఒకమార్గం చెబుతాను తయారుచేసుకో. తుమ్మచెట్టు వేళ్ళపై వుండే బెరడుపొడి వస్త్రఘాళితంపట్టింది 50గ్రా, మూసాంబరంపొడి 20గ్రా, ముల్లంగి గింజలపొడి20గ్రా, ఆవాలపొడి 20గ్రా, గుగ్గిలంపొడి 20గ్రా సేకరించి అన్నింటిని వస్త్రఘాళితంపట్టి సిద్ధంచేసుకోండి. ఈ చూర్ణంలో తగినంత మేలురకమైన కొబ్బరినూనెగాని, నెయ్యిగానిపోసి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ మలాంను పైన లేపనం చేస్తూవుంటే అన్నిరకాల గడ్డలు, వాపులు,పుండ్లు హరించిపోతయ్.

మర్మాంగ బలహీనత సమస్య – కె.జాన్, రాజమండ్రి

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 28 సం॥లు ఊహతెలిసినప్పటి నుండి చెడుస్నేహాలు వల్ల హస్తప్రయోగానికి అలవాటుపడ్డాను. ప్రస్తుతం నా మర్మాంగం సన్నగా బలహీనంగా ముడుచుకుపోయింది. చాలాకాలం నుండి పెండ్లిచేసుకోకుండా పరిష్కారమార్గంకోసం ప్రయత్నిస్తున్నాను. తెలియకచేసిన తప్పును క్షమించి తగినమార్గం చూపించండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! పుష్కరమూలం, బలవేళ్ళు, అతిబలవేళ్ళు,వసకొమ్ములు, పెన్నేరుగడ్డలు, గజపిప్పళ్ళు ఎర్రగన్నేరు వేళ్ళపై బెరడు వీటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి అన్నింటిని కలిపి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకో. రాత్రి నిద్రించేముందు తగినంత చూర్ణం తీసుకొని అందులో వెన్న కలిపి గుజ్జులాగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని మర్మాంగానికి ముందుభాగం విడచిపెట్టి వెనుకభాగానికి పైనరాసి రాత్రంతా అలాగేవుంచి ఉదయంపూట కడుగుతూవుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా బలహీనపడిన మర్మాంగం పూర్తి దృఢంగా శక్తివంతంగా మారుతుంది

రేచీకటి సమస్య – ఎల్.శివశంకర్, నెల్లూరు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 26 సం॥లు కొంతకాలంగా నాకురాత్రిపూట చూపు కనిపించడంలేదు. చాలా మందులు వాడాను. దయతో రాత్రిపూట బాగా చూపుకనిపించే మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! సోంపుగింజలపొడి 100గ్రా, తీసుకొని దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి సిద్ధచేసుకోవాలి. అదేవిధంగా తగినన్ని తమలపాకులను ఆరబెట్టి పొడిచేసి పైన చెప్పినపొడికి సమానంగా కలిపివుంచాలి. అదే మోతాదుగా ప్రశస్తమైన పట్టుతేనె సంపాదించుకొని మూడుపదార్థాలు కలిపి గరుకులేకుండా మెత్తగానూరి కాటుకడబ్బాలో వుంచి నిలువచేయాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు పెసరబద్దంత ఈ కాటుకను నిద్రించేముందు కళ్ళల్లో పెట్టుకొంటూవుంటే ఆశ్చర్యకరమైన మార్పు ఒకటిరెండు వారాలలోనే రేచీకటి సమస్య అంతరించిపోయి దృష్టిశక్తి పెరుగుతుంది.

వేపాకురసం పుక్కిలిస్తుంటే నోటిపూత, నాలుకపూత , నోటిపుండ్లు హరించిపోతయ్

అరచేతిలో ఆరోగ్య మర్మాలు



అరచేతిలో -ఆరోగ్యం

ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా పదకొండు నుండి ఇరవై వరకు గల ఆయా అనారోగ్య సమస్యలను ఆయా స్థానాలపై ఒత్తిడి కలిగించడం ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

రోజూ నియమపూర్వకంగా ఆహారానికి ముందు రెండు నిమిషాలపాటు రెండవచేతి నాలుగు వేళ్ళను ఆయాస్థానాలకు క్రింద ఆధారంగా వుంచుకొని రెండవచేతి బొటనవేలితో నిర్దేశించిన స్థానంపైన మరీ గుచ్చినట్లుగా గాక, మరీ పైపైనగాక మధ్యమంగా ఒత్తిడి కలిగేటట్లు నొక్కి వదలాలి. ఈ ప్రక్రియను రెండు చేతులలోను చేయాలి.

ఇలా మూడునాలుగు వారాల పాటు ఆచరించేటప్పటికి ఆశ్చర్యకరమైన, అనూహ్యమైన ఆరోగ్యమార్పు మీలో కలుగుతుంది. ఆ అనుభవం మీరు పొందిన తరువాత ఇతరులకు కూడా తెలియజేస్తూ లేఖలద్వారా మాకు కూడా వ్రాసిపంపండి.

గ్లాసునీటిలో అరచెంచా కాచుపొడికలిపి అప్పడప్పడు పుక్కిలిస్తుంటే నోటి చేదు తగ్గుతుంది

ఎయిడ్స్ అంటే ఏమిటి?-5



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి. ఆయుర్వేద

ప్రియమైన ఓజోక్షయవ్యాధి పీడితులారా! ఏ కారణంవల్ల ఈ వ్యాధి సోకిందో ఆ కారణాన్ని పదేపదే గుర్తుచేసుకొంటూ, అప్పడావిధంగా తప్పుచేయకుండావుంటే బాగుండేదని మాటిమాటికి పశ్చాతాప్పడుతూ అనునిత్యం కుమిలిపోతూ అపరాధ భావనతో ఆవేదన చెందినందువల్ల ప్రయోజనంలేకపోగా శరీరం మరింతగా బలహీనపడి రోగం మరింతగా బలపడుతుంది. అందువల్ల గతంలో పొరపాటువల్లనో, గ్రహపాటునో కాలవశానో, కర్మవశానో ప్రాప్తించిన ఓజోక్షయవ్యాధి బలాన్ని పుంజుకోకముందే మనం బలం పుంజుకోవాలి. ఆ బలమే ఈ నికృష్టమైన వ్యాధిని నామరూపాలు లేకుండా చేయగల ఎగుతుంది. ఏ ఆహారౌషధాలతో శరీరంలో అపరిమితమైన వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచుకోవచ్చో సవివరంగా చెప్పుకుందాం.

వ్యాధినిరోధకశక్తి పెంచే - ఆహారౌషధాలు

'సిద్ధనాగార్జునా ఆయుర్వేదపీఠం'కు చెందిన ఆయుర్వేదవైద్యబృందం ఓజోక్షయ వ్యాధిపై పరిశోధనలు జరిపి ఆ వ్యాధి నివారణకు మూల కారణమైన వ్యాధి నిరోధకశక్తి తగ్గకుండా ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఓజోశక్తిని పెంచగల ఆహారౌషధ విధానాలను రూపొందించడం జరిగింది. ఆ ఔషధాలను ప్రతి వ్యాధిగ్రస్తుడు తనకుతానే స్వయంగా చేసుకొని వాడుకోగలుగుతాడు. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.

ఉదరశుద్ధికి - ఉత్తమ మార్గాలు



ప్రియమైన ఎయిడ్స్‌వ్యాధిపీడిత బిడ్డలారా! శక్తివంతమైన పదార్థాలను వాడుకొని తద్వారా త్వరగా శక్తి పొందాలంటే ముందుగా ఉదరంలోని మలినవ్యర్థవిషపదార్థాలను బయటకు తోసివేయాలి. అందుకోసం మీకోచక్కని ఆహారకానుక అందిస్తున్నాం, అందుకోండి. అల్లం రసం రెండు చెంచాలు, తేనె రెండుచెంచాలు, వంటాముదం నాలుగు చెంచాలు, ఈమూడు కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి మూడుసార్లు పొంగించి దించి గోరువెచ్చగ అయిన తరువాత తెల్లవారుఝామున తాగాలి. నాలుగైదుసార్లు సుఖవిరేచనం జరిగి పొట్ట శుద్ధి అవుతుంది. ఆ రోజు చారు(రసం)తో అన్నం తినాలి.

ఈ పక్రియను నెలకు ఒకసారి తప్పకుండా ఆచరించాలి. దీనివల్ల ఎప్పటికప్పుడు తగినంత జఠరాగ్ని ఉత్పన్నమౌతూ అజీర్ణం మల బద్ధకం కలగకుండా భుజించిన పదార్థాలన్ని త్వరత్వరగా ఒంటపట్టి శరీరానికి తగినంత మంచిరక్తం, మాంసం, కొవ్వు అభివృద్ధి కావడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

ఎయిడ్స్ వ్యాధినెదిరించే - ఆహారపదార్థాలు

బిడ్డలారా! మీరు రోజు తినే కూరల తయారీలో తాలింపుకు నువ్వులనూనె లేదా ఆవునెయ్యి వంటాముదం కలిపి వాడాలి. పాలిష్ తక్కువగా వున్న పాతబియ్యం, పాతరాగులు, పాతజొన్నలు, బార్లీ, యవలు, మినుములు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, ఇంట్లో నేతితో తయారుచేసిన తీపిపదార్థాలు, ఆవుమజ్జిగ, ఆవుపాలు, ఆవుపెరుగు, వాడు కోవాలి.



ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఆహారాన్ని ఎప్పుడు సేవించాలి

ఆహారం సేవించేటప్పుడు తూర్పుకెదురుగా కూర్చొని నోట్లో పెట్టుకొని ప్రతిముద్ద ముప్పదిరెండుసార్లు నమిలి తినాలి. టీవి చూడకుండా ఆహారం మీదనే మనసు ఉంచాలి. ఆహారం ఉదయం తొమ్మిది గంటలకు మొదటి భోజనం, రాత్రి ఎనిమిది గంటలకు రెండవ భోజనం, మధ్యాహ్నం పండ్లరసాలు సేవించాలి.

ఎయిడ్స్ రోగుల పంచప్రాణాలు కాపాడే - పంచగవ్యం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈ చరాచర ప్రపంచంలోని సకలరోగాలను సకలవిషాలను సంహరించి సమర్ధవంతమైన శక్తియుక్తులను అందివ్వగల ఏకైకశక్తి గోమాతమాత్రమే.

మిరియాలు నీటితోనూరి ఆ గుజ్జును పట్టిస్తుంటే
పడిపోయిన అవయవాలు తిరిగి పనిచేస్తయ్

గోమాత నుండి లభించే ఐదుపదార్థాల సమ్మేళనరూపమైన పంచగవ్యం తరతరాలుగా మనదేశంలో ఒకమహౌషధంగా నిర్ధారించబడివుంది. ఆవుమూత్రం, ఆవుపేడ, లోపలకు సేవించాలా అనే అమాయక సందేహాలను రానివ్వకుండా క్రింద తెలిపే విధంగా పంచగవ్యాన్ని వెంటనే ప్రారంబించి మీ పంచప్రాణాలకు శాస్వత రక్షణ కవచాన్ని ఏర్పరచుకోవాల్సిందిగా సూచిస్తున్నాం.

పంచగవ్య తయారీ విధానం : ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుపెరుగు ఒక్కొక్కటి పది నుండి ఇరవై గ్రాముల మోతాదుగా మొత్తం కలుపుకొని ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒక సంవత్సరం వరకు ఆపకుండా సేవించాలి.



ఈ విధంగా దేశవాళీ ఆవుపాలతో ఏడుసార్లుగానీ, పద్నాలుగుసార్లుగానీ భావనచేయాలి.చివరిగా ఆ ముక్కలను మరోరెండు మూడురోజులు బాగా ఎండించి దంచి జల్లెడపట్టి మెత్తని పొడి తయారు చేసుకోవాలి. ఈపొడితో సమానతూకంగా పటికబెల్లం, అంతే తూకంగా మేలు రకమైన పట్టుతేనె, తేనెకు రెట్టింపు దేశవాళీ ఆవునెయ్యి కలిపి అన్ని పదార్థాలు కలిసిపోయేలా మెత్తగాదంచి గాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం 20 గ్రాముల మోతాదుగా ఈ పదార్థాన్ని సేవించి ఒకకప్పు ఆవుపాలు తాగాలి.

ఉపయోగాలు : దీనిని సేవిస్తూ వుండేవారికి నిరంతరం ధాతువృద్ధి సమృద్దిగా జరుగుతుంది. అపారమైన వ్యాధినిరోధకశక్తి పొంగిపొరలుతుంది. శుష్కించి క్షయించిపోయిన జీర్ణశరీరంకూడా ఎండిపోయిన చెట్టు తిరిగి చిగురించినట్లుగా పునరుజ్జీవనం చెందు తుంది. దేహమంతా దృఢవంతంగా, శక్తివంతంగా, కాంతివంతంగా తీర్చిదిద్దబడుతుంది.

ఎయిడ్స్ తీవ్రతను ఎదిరించగల - అశ్వగంధాగృతం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మన భూమితల్లి తన బిడ్డలమైన మనమంతా జీవితకాలమంతా అఖండమైన వ్యాధినిరోధకశక్తిని పొంది వుండాలనే సంకల్పంతో మనకోసం ఎన్నెన్నో దుంపలను, వేళ్ళను అందించింది. శరీరంలోని సర్వాంగాలకు దృఢత్వాన్ని అందిస్తూ చిరాయువును కలిగించగల ఆ మూలికల గురించి చెప్పుకుందాం.



అశ్వగంధదుంపలు, నేలతాడిదుంపలు, నేలగుమ్మడిదుంపలు, పాలగుమ్మడిదుంపలు, శతావరివేళ్ళు, పల్లేరుకాయలు, దూలగొండి గింజలు, గొబ్బిగింజలు, సుగంధపాలవేళ్ళు, అతిబలవేళ్ళు ఒక్కొక్కటి 100 గ్రాములుగా తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలు చేసి పరిశుభ్రమైన కుండలో వేసి అది మునిగేవరకు కాచిన ఆవుపాలుపోసి ఒకరాత్రి నానబెట్టాలి.

ఆ తరువాత ఉదయంపూట ఆ పాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైపెట్టి పాలు ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి పాత్రనుదించి ఆ ముక్కలను ఆరిపోయేవరకు ఎండించాలి. తరువాత మళ్లీ కుండలో వేసి మునిగేవరకు పాలుపోసి రాత్రినానబెట్టి, మళ్ళీ పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి ఎండించాలి.

ఎయిడ్స్ రోగులకు పునరుజ్జీవనం - పునర్నవారసాయనం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మనభూమితల్లి ప్రతిచోట అందరికి అందుబాటులో వుండే విధంగా అందించిన ఓషధుల్లో పునర్నవ అనబడే తెల్లగలిజేరు మొక్క అత్యంతశక్తివంతమైనది. శరీరం ఏవ్యాధివల్లనైనా ఎంతతీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాకూడా ఆ శరీరాన్ని తిరిగి పునరుజ్జీవింపచేసేశక్తి ఈ మొక్కలో వుంది కాబట్టి దీన్ని సంస్కృతంలో పునర్నవ అని పిలుస్తారు. ఈ అపూర్వ ఓషధిసాయంతో అపురూపమైన ఆరోగ్యమహాభాగ్యాన్ని ఎలా అందుకోవాలో వివరంగా చెప్పుకుందాం.



పునర్నవ రసాయనం తయారీవిధానం : పుష్యమి నక్షత్రం వచ్చిన రోజున పరిశుభ్రమైన ప్రదేశంలో పెరిగిన తెల్లగలిజేరు మొక్కలను సమూలంగా తెచ్చుకొని చిన్నచిన్నముక్కలను చేసి శుభ్రంగా కడిగి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ పొడితో సమానభాగంగా దోరగా వేయించిన నల్లనువ్వులపొడి, ఉసిరికకాయల పైబెరడుపొడి, కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

మందారపూల రేకలను ఆవుమూత్రంతో నూరి రుద్దుతుంటే పేనుకొరుకుడు పోతుంది

వాడేవిధానం : మొదటివారం పావుటీస్పూన్ చూర్ణం మోతాదుగా పావుగ్లాసు నీటితోను, రెండవవారం అరచెంచాపొడి అరగ్లాసునీటితోను, మూడవవారం ముప్పావుచెంచాపొడి ముప్పావుగ్లాసు నీటితోను, నాల వవారం ఒకచెంచాపొడి ఒకగ్లాసునీటితోను ఆహారానికి గంటముందు సేవిం చాలి.

ప్రయోజనాలు : ఈ రసాయన సేవనవల్ల శరీరంలో దెబ్బతిన్న అన్ని అవయవాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో కాపాడబడుతూ వుంటయ్.

తులసి వంటలతో - తులలేని ఆరోగ్యం



ప్రియమైన బిడ్డలారా! తులాదండంలో వుంచి తులదూయడానికి వీలులేనంత జీవశక్తిని కలిగివుంది కాబట్టే ఈ మొక్కకు తులసి అని మహర్షులు నామకరణం చేశారు. ఆ శక్తిని ప్రతిరోజు ఆహారపదార్థాలతో కలిపి వాడుకోవడం ద్వారా ఎలా పొందవచ్చో చెప్పుకుందాం.

వంటకాల్లో తులసి: అన్నం, కూరలు వండేటప్పుడు ప్రతిపదార్థంలోను ఒకటి రెండు చిటికెలు తులసి ఆకులపొడివేసి వండితినాలి. అంతేగాక తేగేనీళ్ళు ముందురోజు రాత్రి మట్టికుండలో పోసివుంచుకొని అందులో నాలుగైదు కృష్ణతులసిదళాలు, ఐదారు ఎండు ఉసిరికముక్కలు, ఒక అతిమధురం వేరు వేసి మూతపెట్టి వుంచాలి.

రెండవరోజు మొత్తం ఆనీటినే తాగడానికి, వంటవండుకోవడానికి ఉపయోగిస్తుంటే ఆయాపదార్థాల అనంత ఔషధశక్తి శరీరంలోని అణువణువులోకి చొచ్చుకుపోయి అపారమైన జీవశక్తిని సదా సరఫరా చేస్తుంటుంది.

ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులు - సేవించవలసిన పదార్థాలు

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ప్రతిరోజూ మీరు శరీరరక్షణకోసం వ్యాధినివృత్తికోసం కొన్ని ప్రత్యేక ఔషధలక్షణాలుగల అందరికి అందుబాటులో వుండే కూరగాయలను వాడితీరాలి.

సేవించవలసిన కాయగూరలు: ముఖ్యంగా తెల్లగలిజేరుకూర, పొన్నగంటి కూర, మెంతికూర, గుంటగలగర ఆకుపచ్చడి, తీగగరి కపచ్చడి (గోంగూర పచ్చడిలాగా), రెడ్డివారినానుబాలుకూర, లేత వేపచిగుళ్ళతో చేసిన కారంపొడి, తిప్పతీగపచ్చడి లేక కారంపొడి, నల్లేరుపచ్చడి, పసుపుతో తాలింపు పెట్టిన మజ్జిగచారు, క్యారెట్, బీట్‌రూట్, దేశవాళీ టమోటాలు, కొబ్బరిపచ్చడి వీటిలో దొరికినన్ని సేవిస్తుండాలి.

సేవించవలసిన పండ్లు : తీపిదానిమ్మ, ద్రాక్ష, పైనాపిల్, మామిడిపండ్లు, సపోటాలు, పసుపుపచ్చ అరటిపండ్లు, చక్కెరకేళీపండ్లు వీలైనన్ని సేవిస్తూండాలి.

రాత్రి త్రిఫలరసాయన సేవనం : నిద్రపోయేముందు త్రిఫల రసాయనం ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా ఒక గ్లాసు గోరు వెచ్చని నీటితో కలిపి తాగాలి.

మార్చవలసిన - నిత్యావసర వస్తువులు

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మనం శరీరంలోని విషాలను నిర్వీర్యం చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవాలని సంకల్పించుకున్నాం కాబట్టి విషరసాయనాలతో కూడిన ఏ వస్తువల ను, పదార్థాలను వినియోగించ కూడదు.

పేస్టులకు బదులు ఆయుర్వేద దంతచూర్ణం, షాంపులకు బదులు సీకాయ, కుంకుడుకాయలపొడి, సబ్బులకు బదులు సున్నిపిండి, టెర్లిన్, టెరికాటన్ బట్టలకు బదులు నూలుబట్టలు ఉపయోగించాలి.

పై ఆహారనియమాలను తూచ తప్పకుండా పాటించవలసిందిగా హెచ్.ఐ.వి. బాధితులకు విజ్ఞప్తిచేయడమైనది.

తాత్కాలిక ఉపశమనాన్నిమాత్రమే కలిగిస్తూ అనేక ఇతర ఉపద్రవాలకు కారణమౌతున్న ఆంగ్లవైద్య విధానాలపైన విశ్వాసం కోల్పోతున్న నేటి ఆధునిక ప్రపంచం ప్రాచీన భారతీయ వైద్యమైన ఆయుర్వేదం పట్ల ఆకర్షితమౌతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆయుర్వేద విజ్ఞాన చంద్రికలు విస్తరిస్తున్నయ్.

ఏల్చూరిగారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాల లోనూ వందలమంది నకిలీ దొంగవ్యాపారులు మాసంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీ బోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం. - జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం

సంపూర్ణ సౌందర్యానికి సరియైన ఆసనాలు-2

కటి సౌందర్యానికి - కమనీయమైన ఆసనాలు

1.కటిచక్రాసనం : నిటారుగా నిల్చోని రెండు పాదాలు ఒక అడుగు వెడల్పు వుంచి చేతులు ముందుకు చాచి గాలి పీలుస్తూ కుడివైపు తిరగగలిగినంత తిరిగి వెనక్కి తిరిగి చూడాలి. కొన్ని క్షణాలాగి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. తిరిగి ఎడమవైపు ఇదే ప్రకారంగా చేయాలి. ఇలా ఐదు నుండిపదిసార్లు ఆచరించాలి.

2.కాళ్ళతో కటివ్యాయామం : నిటారుగా నిల్చోని కుడికాలును ముందునుండి పైకి లేపి తిరిగి యథాస్థానానికి వచ్చి వెనకాల కాలును ఎత్తి తిరిగి మధ్యకు వచ్చి కుడివైపు ప్రక్కకు లేపి తిరిగి ఎడమపాదం దగ్గరకు తెచ్చి వుంచాలి. ఇలా పదిపదిసార్లు చేసిన తరువాత కాలును ముందునుండి గుండ్రంగా తిరిగి వెనకనుండి గుండ్రంగా తిప్పాలి. ఇదేప్రకారంగా ఎడమకాలును కూడా పదినుండి ఇరవైసార్లు పై వ్యాయామం చేయాలి. ఈ వ్యాయామంవల్ల కటిభాగం తేలికగా తిరగడానికి అవకాశం ఏర్పడి కటి సమస్యలన్నీ తీరిపోతయ్.

3. కటి మరియు కశేరుకవ్యాయామం :వెల్లకిలా పడుకొని కాళ్ళు దగ్గరగా వుంచి చేతులను బారుగా ప్రక్కలకు చాచి వుంచి ముందుగా కుడికాలును పైకెత్తి గాలి పీలుస్తూ ఎడమచేతివైపు తీసుకెళ్ళి, తలను కుడివైపుకు తిప్పివుంచి, కొన్ని క్షణాలాగి గాలి వదులుతూ తిరిగి యధాస్థానానికి రావాలి.

ఇదే ప్రకారంగా ఎడమకాలుతో కూడా ఆచరించాలి. శ్వాస పైమాదిరిగానే పీల్చి వదలాలి. ఇలా ఐదునుండి పదిసార్లుఆచరించి విశ్రాంతి పొందాలి. దీనివల్ల కటిభాగానికి, వెన్నెముక భాగానికి మంచి వ్యాయామం జరిగి రక్తప్రసరణ, వాయుప్రసరణ క్రమబద్ధమై మలినపదార్థాలు కరిగిపోతూ రెండు అవయవాలు బలపడతయ్.









4. కటివ్యాయామం : నిటారుగా నిల్చోని కాళ్ళు ఒక అడుగు వెడల్పుగా వుంచి కటి భాగాన్ని కుడికి, ఎడమకు, ముందుకు వెనుకకు కదిలించాలి. తిరిగి కుడినుండి మరియు ఎడమనుండి గుండ్రంగా తిప్పాలి. ఇలా పదినుండి ఇరవైసార్లు చేయాలి. ఇలా ఆచరించడంవల్ల కటిలో పేరుకుపోయిన కొవ్వుపదార్థం కరిగి అందంగా కనిపిస్తుంది.

5. పడుకొనిచేసే కటివ్యాయామం : వెల్లకిలా పడుకొని కాలును సైకిల్ తొక్కినట్లు ఆడించడంవల్ల కటికి మంచి వ్యాయామం అవుతుంది. కుడికాలుతో తిరిగి ఎడమకాలుతో ఆ తరువాత రెండుకాళ్ళతో ఆచరించవచ్చు.

కాళ్ళనుచాచి వుంచిఒక్కొకాలును గుండ్రంగా కుడినుండి తరువాత ఎడమ నుండి ఐదునుండి పదిసార్లు తిప్పాలి. నడుము నొప్పిలేని వాళ్ళు రెండుకాళ్ళను కూడా పై విధంగా తిప్పవచ్చు. ఇలా చేయడంవల్ల తుంటి ఎముకవద్ద వున్న గుజ్జు కరిగిపోకుండా కాపాడబడుతుంది.

6. మేరుదండాసనం : వెల్లకిలా పడుకొని కాళ్ళను కొద్దిగా వెడల్పువుంచి పిరుదలవద్దకు లాగి వుంచి చేతులను శరీరానికి ఇరువైపుల అరచేతులో నేలకానేలా వుంచి గాలిపీలుస్తూ కటిభాగాన్ని పైకి ఎత్తగలిగినంత ఎత్తాలి. కొన్ని క్షణాలాగి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి వచ్చి కాళ్ళను చాపాలి. ఈప్రకారంగా ఐదునుండి పదిసార్లు ఆచరించాలి.

పై మాదిరిగానే పడుకొని కుడికాలును మడిచి కుడి పిరుదువరకు మడమను తీసుకువచ్చి ఎడమకాలును కుడికాలుపైన వేసి గాలిపీలుస్తూ కటిభాగాన్ని పైకెత్తాలి. ఆపగలిగినంతసేపు ఆపి యధాస్థానానికివచ్చి కాలునుమార్చి తిరిగి ఎడమకాలుతో చేయాలి.

తుమ్మచిగురు 10గ్రా, కప్ప నీటితో కలిపి
చక్కెరవేసి తాగితే బలమొస్తుంది

దినచర్యను దిద్దుకోండి దివ్యమైన ఆరోగ్యాన్ని అందుకోండి -3



ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! గత రెండుమాసాల నుండి రాత్రి నిద్రించడం నుండి ఉదయం తైలాభ్యంగనం వరకు వివరంగా చెప్పుకున్నాం. తైలాభ్యంగనం తరువాత ప్రతిఒక్కరు విధిగా అరగంటపాటు ఆచరించవలసిన సర్వాంగ వ్యాయామ విధానాలువచ్చే సంచికలోని "పురుషుల కుటుంబ సమావేశం" అనే వ్యాసంలో చూసి చదివి ఆచరించగలరు. తరువాత మిగిలిన అరగంట సమయంలో పావుగంటపాటు ఆచరించవలసిన ఏడు రకాల ఆసనాలను ఇప్పుడు చెప్పుకుందాం.

1)ఉత్థానపాదాసనం, 2)పవనముక్తాసనం, 3)పశ్చిమోత్తాసనం, 4)భుజంగాసనం, 5)శలభాసనం, 6)యోగముద్రాసనం, 7)సర్వాంగాసనం

రోజూ ఆసనాలు - ఎందుకువేయాలి?

ఒక్కరోజు మనం నివశించే ఇంటిని శుభ్రంగా ఊడవకపోతే మరుసటిరోజుకు ఇల్లంతా ఎలా దుమ్ముపట్టి గబ్బుపట్టిపోతుందో అదేవిధంగా ఒక్కరోజు ఆసనాల ద్వారా, వ్యాయామం ద్వారా శరీరానికి చైతన్యాన్ని కలిగించకపోతే ఎక్కడి సంధులక్కడ బిగుసుకు పోతయ్. క్రమంగా నాడులలో రక్తప్రసరణ మందగించి పోతుంది.

అంతేకాక ఏరోజుకారోజు ఆహారం ద్వారా, నీటిద్వారా, వాయువు ద్వారా శరీరంలో చేరుతూవుండే మలినపదార్థాలు చెమటద్వారా బహిష్కరింపబడక లోలోపలే పేరుకుపోతూ సకల రోగాలకు మూల కారణమౌతుంది.

అందువల్ల బ్రతికిన నాలుగురోజులు సుఖంగా సంతోషంగా, అందంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించాలనుకుంటే ఈ క్రింద చెప్పబోయే సులభ ఆసనవిధానాలను ప్రతిమనిషి విధిగా ఆచరించాలి.

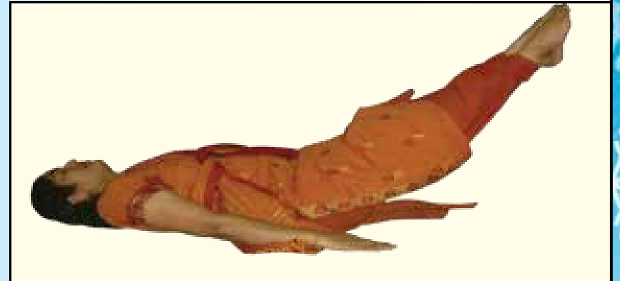
రోజూ ఆసనాలు వేసేముందు ఏమి సంకల్పించాలి?

తూర్పుకు ఎదురుగా చాపపైన వెల్లకిలా పడుకొని రెండుమూడు సార్లు నిండుగా గాలి పీల్చి వదలండి. శరీరాన్ని, మనసును స్థిరంగా వుంచుకొని ఆసనాల ద్వారా అద్భుతమైన ఆరోగ్యాన్ని పొందబోతున్నామని స్థిరంగా సంకల్పించుకోండి.

ఆసన సాధనద్వారా ప్రాప్తించే అనంతమైన ఆరోగ్యాన్ని ఆయువును ధర్మసంరక్షణకోసం ఉపయోగిస్తామని సంకల్పం తీసుకొంటూ మహాఋషులకు హృదయపూర్వక ప్రణామాలు అర్పించండి. ఆ తరువాతే ఆసన సాధనకుపక్రమించండి.

ఉత్థానపాదాసనం - పయోజనాలు

వెల్లకిలా పడుకొని ముందుగా గాలిపీల్చుకొంటూ కుడికాలును మోకాలివద్ద మడత లేకుండా నిటారుగా పైకి ఎంతవరకు లేపగలరో అంతవరకు లేపి, ఉంచగలిగినంత సమయం కాలును అలాగే వుంచి పీల్చుకొన్న గాలిని కూడా లోపలేవుంచి ఆతరువాత నిదానంగా గాలి వదులుతూ కాలును యథాస్థానానికి చేర్చాలి. ఇలా వరుసగా వారివారి శక్తినిబట్టి ఐదునుండి పదిసార్లు ఆచరించాలి.



ఆతరువాత ముందు చెప్పినట్లే ఎడమకాలుతో కూడా ఐదునుండి పదిసార్లు సాధనచేయాలి. అటుపిదప రెండు కాళ్ళను ఒకేసారి గాలిపీల్చుకొంటూ పైకెత్తి గాలితోపాటు కాళ్ళను కూడా కొద్దిసమయం అలాగే వుంచి ఆ తరువాత గాలివదులుతూ రెండుకాళ్ళను యథాస్థానానికి చేర్చాలి. ఈ పద్ధతికూడా వారివారి శక్తినిబట్టి ఐదునుండి పదిసార్లు ఆచరించవచ్చు.

ముద్రబెండ ఆకుల కషాయం పుక్కిలిస్తుంటే పిప్పిపన్ను బాధ తగ్గుతుంది

సూచన : తీవ్రమైన నడుమునొప్పి ఉన్నవారు మరియు అధికరక్తపోటు గలవారు, గుండెపోటుతో బాధపడేవారు, ప్రేగుజారి నవారు పైన తెలిపిన సాధనల్లో చివరిదైన రెండుకాళ్ళు ఎత్తిచేసే ఉత్థానద్విపాదాసనం చేయకూడదు. ఒక్కొక్కకాలుతో మాత్రమే సాధనచేయవచ్చు.

ప్రయోజనాలు : ముఖ్యంగా నడుముకు రెండువైపులా తుంటి భాగాలలో చెడువాయువులు పేరుకుపోయి,కాళ్ళుకదపలేక బాధ పడేవారికి, నడుమునొప్పులు కలవారికి ఆ బాధలు తొలగి పోతయ్. అంతేకాక పొట్టలో పేరుకుపోయిన మలినపదార్థాలవల్ల బిగుసుకుపోయిన కండరాలు మెత్తబడి సహజస్థితికి రావడం, పొట్టలో అతిగాపేరుకున్న కొవ్వు కరిగిపోవడం, మూత్రపిండాలు, గర్భాశయం, జననాంగం, ప్రేవులు, క్రమంగా పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని సంతరించు కోవడం జరుగుతుంది.

పవనముక్తాసనం - ప్రయోజనాలు



వెల్లకిలా ప్రశాంతంగా పడుకొని శ్వాసను స్థిరంగా ప్రకాశవంతంగా మార్చుకొని ముందుగా కుడికాలును పైకెత్తి మోకాలివద్ద మడచి రెండుచేతులలతో ఆ మోకాలును బిగించి శ్వాసను పూర్తిగా బయటకు వదులుతూ మోకాలును ముందుకు లాగుతూ గడ్డాన్ని మోకాలుకు ఆనించాలి. శ్వాసను పీల్చుకోకుండా మోకాలును వదలకుండా వుంచగలిగినంతసేపువుంచి తరువాత శ్వాసలోనికి పీల్చుకొంటూ చేతులను వదలి ఆ కాలును నిదానంగా యధాస్థానానికి చేర్చి గాలిని మరలా వదలి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా యధాశక్తి ప్రకారం ఐదునుండి పదిసార్లు ఆచరించి ఆ తరువాత అదేప్రకారం ఎడమకాలుతోకూడా ఆచరించాలి.

ఆ తరువాత రెండుకాళ్ళను పైకెత్తి మోకాళ్ళవద్దమడిచి, రెండుచేతులలతో రెండుకాళ్ళనుచుట్టి గాలిని బయటకు పూర్తిగావదలి, తలపైకిలేపి మోకాళ్ళను ముందుకులాగి రెండుమోకాళ్ళమధ్యలోకి గడ్డాన్ని ఆనించాలి. కొద్దివిరామంతో గాలిని లోనికిపీల్చుకొంటూ రెండుకాళ్ళను యధాస్థానానికి చేర్చి గాలిని మరలా వదలి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

సూచన : తీవ్రమైన మెడలనొప్పులతో బాధపడేవారు తలను పైకిలేపి ముందుకు వంచకుండా పై ఆసనాన్ని అభ్యసించాలి.

ప్రయోజనాలు : పై పొట్టలోను, క్రిందిపొట్టలోను పేరుకుపోయిన గ్యాస్ అనబడే మృత్యురూపమైన చెడువాయువు బయటకుతోసివేయ బడుతుంది. బిగుసుకుపోయిన తొడలు, మోకాళ్ళు, తుంటిభాగము మరియు నడుము తిరిగి ఆరోగ్యాన్ని పొందగలుగుతయ్.

పెద్దకుండలాగా ఉబ్బిన పొట్ట క్రమంగా కరిగిపోతుంది. నాభి క్రిందవుండే భాగాలు, ఛాతీకండరాలు, వీపుకండరాలు పట్లువదలి సహజస్థితికి చేరతయ్. స్త్రీలకు గర్భాశయం, అండాశయం, జననాంగం, మూత్రపిండాలు మొదలైన భాగాలు చైతన్యవంతమౌతయ్. ఆ భాగాలలో వ్యాధులు లేనివారికి ఎప్పటికి వ్యాధులు కలుగకుండా వుంటయ్.

పశ్చిమోత్తానసనం - ప్రయోజనాలు



వెల్లకిలా పడుకొని రెండుచేతులను పైకి చాచివుంచి మెల్లగా పైకిలేస్తూ పొట్టలోఉన్నగాలిని బయటికి వదులుతూ పొట్టను ఖాళీచేస్తూ ముందుకు వంగగలిగినంత వరకు వంగుతూ చేతులను పాదాలకు ఆనించడానికి ప్రయత్నించాలి. పొట్టలో కొవ్వుచేరిన వారు ఎంతవరకు ముందుకు వంగగలిగితే అంతవరకే వంగుతూ క్రమంగా పూర్తి ఆసనాన్ని సాధించవచ్చు.

ఇలా చేతులను పాదాలకు ఆనించి వుంచగలిగినంతసేపు వుంచి మెల్లగా గాలిని పీల్చుకొంటూ చేతులను పైకెత్తి వెళ్ళకిలా పడుకోవాలి. ఈవిధంగా ఐదునుండి పదిసార్లు వారి పరిస్థితిని బట్టి ఆచరిస్తూ క్రమంగా పెంచుకోవచ్చు.

సూచన : తీవ్రమైన నడుమునొప్పి, మెడనొప్పితో బాధపడేవారు, పేగుజారినవారు, గర్భవతులు ఈ ఆసనాన్ని వేయకూడదు.

ప్రయోజనాలు : దాదాపుగా శరీరమంతా సర్వాంగాలు ఈ ఆసనంవల్ల ఉత్తేజం పొందుతయ్. రక్తప్రసరణవ్యవస్థ క్రమబద్ధమౌతుంది. బిగుసుకుపోయిన నడుములు, వీపు కండరాలు, వెన్నుపూస, మెడ, తుంటి, తొడలు, పిక్కలు, భుజాలు మొదలైన అవయవాలన్నీ ఈ ఆసనంవల్ల సడలింపు కలిగి చురుకుతనాన్ని పొందుతయ్.

ఈ ఆసనంతో మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులంతా స్థిరమైన చిరాయువు పొందుదురుగాక!



మహా కేశ సౌందర్యానికి మహా భృంగరాజ చూర్ణం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! నేటి ఆధునిక విషపదార్థాలను అధికంగా సేవించడంవల్ల ఈనాడు పసిపిల్లలకు బాలబాలికలకు, యువతీయువకులకు లేతప్రాయంలోనే వెంట్రుకలు తెల్లబడుపోవడం, పొడవుగా పెరగకపోవడం ఎక్కువగా ఊడిపోవడం, యౌవనప్రాయంలోనే బట్టతలకావడం జరుగుతుంది. అంతేకాక విషరసాయనాలతో కూడిన ఆహారపదార్థాల సేవనవల్ల శరీరంలో వీర్యోత్పత్తి తగ్గిపోయి నపుంసకులుగా మారడం, శక్తిహీనులుకావడం జరుగుతుంటుంది. ఇలాంటి సమస్యలన్నింటిని సునాయాసంగా పరిష్కరించగల ఓ అద్భుతమైన ఆహారౌషధ మార్గాన్ని ప్రేమతో మీకందిస్తున్నాం అందుకోండి.

మహా భృంగరాజ చూర్ణం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! పుష్యమీ నక్షత్రం వచ్చిన రోజున పరిశుభ్రమైన ప్రదేశంలో పెరిగిన గుంటగలగర మొక్కలను సమూలంగా కావలసినన్ని తెచ్చుకొని శుభ్రంగా కడిగి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి ఆ తరువాత ఆచూర్ణాన్ని ఒక పింగాణీపాత్రలో పోసి వుంచాలి.

తరువాత మరికొంత పచ్చిగుంటగలగర మొక్కలను తెచ్చి దంచి నిజరసంతీసి ఆ రసాన్ని, పైన తయారైన గుంటగలగరపొడిలో పొడి మునిగి దానిపై నాలుగంగుళాల ఎత్తువుండేవరకు పోసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఒకపగలు ఎండలోపెట్టాలి. మధ్యమధ్యలో కలుపుతూవుంటే సాయంత్రానికి అందులో పోసిన రసం ఇంకిపోయి పొడి మిగులుతుంది.

అప్పుడు మరలా పచ్చిగుంటగలగర రసాన్ని ఆపొడిలో పోసి రాత్రి నానబెట్టి పగలు ఎండించాలి. ఈ విధంగా ఇరవైఒక్కరోజులు ప్రతిరాత్రి పచ్చిరసం పోయడం, ప్రతిపగలు ఎండబెట్టటం చేయాలి. తరువాత మరో రెండుమూడురోజులు చూర్ణంబాగా ఎండిపోయేవరకు ఎండలోపెట్టి తరువాత మెత్తగానూరి చూర్ణంసిద్ధంచేసుకోవాలి.

ఇలా తయారైన ఈ చూర్ణం ఒకకేజీ మోతాదుగా వుంటే అందులో ఉసిరిక పండ్లపై బెరడుచూర్ణం అరకేజీ, తానికాయల పై బెరడు చూర్ణం పావుకేజీ, కరకపిందెలపొడి 125గ్రా, కలపాలి. ఈ మొత్తం చూర్ణాలను ఒకదానిలో ఒకటి బాగా కలసిపోయేటట్లు చేసి సిద్ధంచేసుకోవాలి.

తరువాత కొంతకొంత చూర్ణాన్ని రోటిలో లేదా కల్వంలో వేస్తూ అది ముద్దగా కావడానికి అవసరమైనంత ప్రశస్తమైన బాదంనూనె కలిపి దంచాలి.

ఇలా మొత్తంచూర్ణం బాదం నూనెతో కలిపి దంచి ఆ ముద్ద ఎంత తూకముంటే అంత పటికబెల్లంపొడి కలిపి మరలా దంచి గాజు పాత్రలోగానీ జాడీలోగాని నిలువ చేసుకోవాలి.



వాడే విధానం : ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయంపూట పావుచెంచా మోతాదుగా సేవించి అనుపానంగా ఒకకప్పు మేకపాలు తాగాలి. ఇలా ఒకవారం రోజులు సేవించిన తరువాత రెండవవారం నుండి అరచెంచా మోతాదుగా, మూడవవారం నుండి ఒకచెంచా మోతాదుగా తిని కప్పుపాలు తాగాలి.

ప్రయోజనాలు : ఇలా నలభై నుండి ఎనభైరోజులు వాడే సరికి తలలోని తెల్లవెంట్రుకలన్నీ పూర్తిగా నల్లబడటమేకాక కొత్తగా మొలిచే వెంట్రుకలు కూడా నల్లగా పుడతయ్. అంతేకాక గుంటగలగరలోని అమృత రసాయనశక్తి వలన అపారమైన వీర్యవృద్ధి దేహపటుత్వం, దేహ సౌందర్యంకూడా సిద్ధిస్తయ్.

ఉత్తరేణి బూడిద, కొబ్బరినూనె కలిపి నూరి రాస్తుంటే పుండ్లు మాడిపోతయ్



పురుషుల - ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం



ఆయుర్వేదనగర్‌లోని సమావేశ స్థలంలో ఆ ప్రాంతంలోని వివాహితులైన పురుషులంతా వేరువేరుగా సమావేశమయ్యారు. ఆ సమావేశానికి నాయకత్వంవహించిన భారతపుత్ర అశోక్‌వర్ధన్ మాట్లాడటం ప్రారంభించారు.

అశోక్‌వర్ధన్ : ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశానికి విచ్చేసిన మాప్రియమైన సోదరులందరికీ శుభోదయం. ఈరోజు మొదటసారిగా ఇలా తెల్లవారుఝామున నాలుగు గంటలకు సమావేశం కావడంవల్ల ఏమి ప్రయోజనం కలుగుతుందో, అదేవిధంగా మన మగవాళ్ళకు ఈనాడు ఎదురౌతున్న అనారోగ్యసమస్యలు, వాటి పరిష్కారాల గురించికూడా చెప్పుకుందాం.

(అందరూ చాలా శ్రద్ధగా క్రమశిక్షణగా కూర్చొని చెప్పేది వినడానికి విన్నది వ్రాసుకోవడానికి సిద్ధంగా వున్నారు.)

అశోక్‌వర్ధన్ : ప్రియమైన సోదరులారా! తెల్లవారుఝామున నాలుగు నుండి ఆరుగంటలలోపుగా సూర్యునిశక్తి ప్రకృతినిండా విస్తరించి వుంటుంది. ఆసమయంలో నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలాంటి సత్సంఘంలో పాల్గొనడంవల్ల అధికమైన ప్రాణశక్తి మనశరీరాల్లో ప్రవహించి అంతులేనంత వ్యాధినిరోధకశక్తిని మనకందిస్తుంది. ఇంత విలువైన ఈకాలంలో మనం పొరపాటుగా నిద్రలో మునిగివుంటే సూర్యుడందించే ప్రాణశక్తిని అందుకోలేక వ్యాధినిరోధకశక్తిని కోల్పోయి క్రమంగా అన్నిరోగాలకు గురౌతుంటాం.

సూర్యోదయకాలానికి నిద్రలేవకుండా ఎవరు గాఢనిద్రలో మునిగి వుంటారో వారిశరీరాల్లోని ప్రాణశక్తిని సూర్యకిరణాలు లాక్కొని ఆ వ్యక్తులను బలహీనులుగా మారుస్తుంటయ్. ఈనాడు అధికశాతంమంది పవిత్రమైన ఈ ప్రాణశక్తిని అందుకోకపోవడంవల్లే మనం ఎదుర్కొనే రక్తపోటు, గుండెపోటు, మధుమేహంవంటి దీర్ఘకాలికరోగాలెన్నో కలుగుతున్నయ్.

రమేష్ : అశోక్‌గారూ! మీరుచెప్పిందంతా బాగానేవుందిగానీ రోజూ ఇలా తెల్లవారుఝామునే నిద్రలేచిరావాలంటే కష్టంకదా?

అశోక్‌వర్ధన్ : మనం ఆఖరిశ్వాస విడిచేవరకు మంచంలో పడకుండా ఇతరుల దయాదాక్షిణ్యాలమీద హీనమైన బ్రతుకు బ్రతకకుండా పూర్తి ఆరోగ్యంతో జీవించాలంటే ప్రతిమనిషి తెల్లవారుఝామున లేవకతప్పదు. ప్రకృతి చాలా కఠినమైన, మార్చడానికి వీలులేని నియమనిబంధనలతో పనిచేస్తూవుంటుంది. ఆ ప్రకృతిని ఆ నియమాలను తూచా తప్పకుండా పాటించగలిగినవాళ్ళే ఆరోగ్యవంతులౌతారు. మిగిలినవారంతా రోగిష్టులుగా మారి, మంచానపడి అకాలమరణానికి ఆహుతికాక తప్పదు.

విష్ణు : అట్లావద్దులేండి బాబో! మంచానపడి కుళ్ళికుళ్ళి చచ్చేకన్నా బాగా బతకడంకోసం తెల్లావారుఝామునే లేవడం మంచిది. మేమందరం తప్పకుండా లేస్తాం. లేచిన తరువాత ఏంచేయాలో చెప్పండి.

అశోక్ వర్ధన్ : రోజూ ఒకగంటసేపు మనసమయాన్ని మనకోసం మనం వినియోగించుకోగలిగితే అన్నిరకాల సమస్యలనుండి తప్పకుండా బయటపడవచ్చు. అలాగే ఇప్పటివరకు ఏ అనారోగ్యసమస్య లేనివాళ్ళు ఇకముందు ఎలాంటి వ్యాధులు రాకుండా కూడా జాగ్రత్తపడవచ్చు. ఒకగంట సమయాన్ని ఎలా వినియోగించుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

రోజూ నాలుగు ఖర్జూరాలు తింటుంటే
పురుషులకు మగసిరి పెరుగుతుంది

రోజూ ఒకగంట సాధనతో - నూరేండ్ల ఆరోగ్యం

అశోక్‌వర్ధన్ : ప్రియమైనసోదరులారా! ఆరోగ్య సాధనాకార్యక్రమం తైలాభ్యంగనంతో ప్రారంభించాలి. అన్నితైలాలలో నువ్వులనూనె అత్యంత శ్రేష్ఠమైనదని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు. దేవలోకంలో వుండే అమృతాన్ని మించిన దివ్యమైన గుణాలు నువ్వులనూనెలో పుష్కలంగా ఉన్నాయని వేదాలలో కూడా చెప్పబడింది.

ఇదిగో ఇటుచూడండి మీ అందరికీ కానుకగా ఈరోజు నువ్వుల నూనెను నేనే అందిస్తున్నాను. ఈ నూనెను గోరువెచ్చగా వేడిచేయించాను. ఇప్పుడు మీరంతా ఈనూనెను తలాఒకకప్పు అందుకొని పై దుస్తులు తీసివేసి గోచీలు పెట్టుకొని సిద్ధంగా వుండండి.

(అంటూ కప్పులనిండా తైలంపోసి తలాఒకకప్పు అందించాడు. సభ్యులంతా దుస్తులు తీసివేసి గోచీలు పెట్టుకొని నూనె రాసుకోవడానికి సిద్ధంగా వున్నారు.)

అశోక్‌వర్ధన్ : మిత్రులారా! నూనెలో చూపుడువేలు మధ్యవేలును సగంవరకు ఈ విధంగా ముంచి ఆ వేళ్ళకు అంటుకున్న నూనెను తల ఒకప్రక్కకు వంచి రెండు చెవులలో రెండురెండు చుక్కల మోతాదుగా ఈ విధంగా వేసుకోండి. తరువాత అదేవిధంగా మరో రెండురెండు చుక్కలు నేను వేసుకున్నట్లుగా ముక్కుల్లోకి కూడా వేసుకోండి.

దాని తరువాత గుక్కెడునూనె నోట్లోపోసుకొని నిదానంగా పుక్కిలించడం మొదలుపెట్టండి. అలా పుక్కిలిస్తూ మిగిలిన నూనెను ముందుగా నేను రాస్తున్నట్లుగా కొద్దికొద్దిగా చేతుల్లోకి తీసుకొని తలకు సున్నితంగా మర్దనచేయండి. చేతివేళ్ళతో మృదువుగా ఈ విధంగా రుద్దుతూ వుంటే నువ్వులనూనె వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి చొచ్చుకు పోయి కొద్దిరోజుల్లోనే వెంట్రుకలను గట్టిపరచి దృఢమైన కేశసంపదను అందిస్తుంది. అంతేకాక దీనివల్ల శిరస్సులో రక్తప్రసరణకూడా క్రమబద్ధమై తలనొప్పి, తలదిమ్ములాంటి సమస్త శిరోవ్యాధులు, ముఖంలోని కండ్లు,చెవులు,ముక్కు,దంతాలు, వీటికి సంబంధించిన అన్ని సమస్యలు ఆశ్చర్యకరంగా అదృశ్యమైపోతయ్.

(అందరూ అశోక్‌వర్ధన్ చెబుతున్నట్లుగా నువ్వులనూనెను ఉపయోగించారు.)

అశోక్‌వర్ధన్ : చూడండి మిత్రులారా! ఈ విధంగా తలనుపైకెత్తి గొంతుకు నువ్వుల నూనెను మృదువుగా మర్దనచేయండి. తరువాత మెడభాగానికి రుద్దండి. ఆ తరువాత ఛాతీకండరాలను పైకి లేపుతున్నట్లుగా నేను చూపిస్తున్నవిధంగా నూనెతో రుద్దండి. దీని తరువాత రెండుచేతులకు భుజాలనుండి వేళ్ళదాకా నూనె రాయండి. తరువాత పొట్టకు గుండ్రంగా నేను చూపిస్తున్నట్లుగా కొంచెం ఒత్తిడి కలిగిస్తూ మర్దనచేయండి ముఖ్యంగా నాభిచుట్టూ లోపలిభాగంలో మలినపదార్థాలు అధికంగా పేరుకొని వుంటయ్ కాబట్టి అవి కరిగిపోయేటట్లు చేతివేళ్ళను బిగించి నాభిచుట్టూ నూనెతో రుద్దండి.



ఆతరువాత పొత్తికడుపుభాగానికి తొడలకు, మోకాళ్ళకు, పిక్కలకు, పాదాలకు, వరుసగా నేను చూపిస్తున్నట్లుగా తైలాన్ని పూయండి. ఇక శరీరంలో అతిముఖ్యమైన వీపు మరియు వీపులోవుండే వెన్నెముక భాగానికి చాలా శ్రద్ధగా నువ్వులనూనెను మర్దనచేయాలి. అయితే ఎవరివీపువారికి పూర్తిగా అందదు కాబట్టి ఒకరివీపుకు ఒకరు మర్దన చేసుకోండి. ఇలాచేసిన తరువాత చర్మంపై రాసిననూనె ఇంకేవరకు ఎవరికివాళ్ళు చకచకచక ఆయాభాగాలపైన రుద్దుతూ వుండండి.

తైలమర్దన ప్రయోజనాలు

ఈ విధంగా మనం శరీరానికి రుద్దిన నువ్వులనూనె ఒకగంట సేపటిలో దేహంలోని ధాతువులలోకి ప్రవేశించి వాటిని శుద్ధిచేస్తుంది. అందువల్ల నూనె రాసిన తరువాత ఒకగంటసేపు కచ్చితంగా మనం స్నానం చేయకుండా ఆగాలి. ఆ సమయంలో ఊరికే కూర్చోకుండా పావుగంట సమయం వ్యాయామం, పావుగంట సమయం ఆసనాలు, పావుగంటసమయం ప్రాణాయామం, మరోపావుగంట సమయం ధ్యానంతో కూడిన ముద్రలు ఆచరించాలి. అదెలాగో ఇప్పుడు వివరంగా నేను చేసిచూపిస్తాను చూడండి. (మిగతా వచ్చే సంచికలో)

పూటకు చెంచా సరస్వతి రసం తాగుతుంటే
క్యాన్సర్‌వ్యాధికి బాగా పనిచేస్తుంది

ఆహార నియమాలతోనే ఆరోగ్య సాధన సాధ్యం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! మన శరీరంలో ప్రాణం అనేది ఐదురకాల రూపాలతో పంచప్రాణములనే పేర్లతో మనలను కాపాడుతూవుంటుంది. 1)ప్రాణవాయువు, 2)అపానవాయువు, 3)వ్యానవాయువు, 4)ఉదానవాయువు, 5)సమానవాయువు అని పిలువబడుతూ దేహాన్ని కాపాడుతున్న ఈ పంచప్రాణవాయువులను ఆహార నైవేద్యంతో సంతృప్తి పరచడం ద్వారా నిండు నూరేళ్ళు ఏ వ్యాధిరాకుండా ఎలా జీవించవచ్చో తెలుసుకుందాం.

ప్రాణవాయువుకు - ఆహార నైవేద్యం



ప్రియమైన బిడ్డలారా! మనం రోజూ రెండుపూటలా భోజనంచేసే ముందు అన్నం వడ్డించిన తరువాత ప్రక్క చిత్రంలో చూపిన విధంగా బొటనవేలు, చూపుడువేలు, మధ్యవేలు ఈ మూడింటిని కలిపిన ముద్రతో నెయ్యి కలిపిన అన్నాన్ని తీసుకోవాలి.

"ఓం...ప్రాణాయస్వాహా" అంటూ ఆ ముద్దను నోట్లో పెట్టుకోవాలి. పెట్టుకొన్న తరువాత **"ఇదం ఆదిదేవాయ నమమ"** అనుకొంటూ తినాలి.

ఆది దేవుడనగా సూర్యుడు. మనం ఆ సూర్యుడిని స్మరించి ఆహారాన్ని భుజించడంవల్ల ఆ ఆహారం సూర్యునికి నైవేద్యంగా మారి ఆ సూర్యశక్తి శరీరానికి ప్రసరించి ముఖానికి అద్భుతమైన కాంతి, వర్ఛస్సు సంక్రమిస్తయ్.

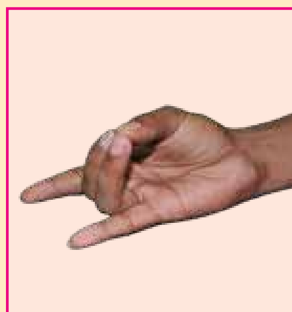
అంతేగాక ఈ ఆహార నైవేద్యంవల్ల శరీరంలోని అనాహతచక్రం ప్రభావితమై గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యవంతమౌతయ్.

అపానవాయువుకు - ఆహార నైవేద్యం

మనం రోజూ రెండుపూటలా భోజనంచేసే ముందు అన్నం వడ్డించిన తరువాత ప్రక్క చిత్రంలో చూపిన విధంగా బొటనవేలు, మధ్యవేలు, ఉంగరంవేలు ఈ మూడింటిని కలిపిన ముద్రతో నెయ్యి కలిపిన అన్నాన్ని తీసుకోవాలి.

"ఓం...అపానాయస్వాహా" అంటూ ఆ ముద్దను నోట్లో పెట్టుకోవాలి. పెట్టుకొన్న తరువాత **"ఇదం సోమాయ నమమ"** అనుకొంటూ తినాలి.

ఇలా భుజించడంవల్ల ప్రాణశక్తికి ప్రతిరూపుడైన చంద్రునికి ఈ ఆహారం నైవేద్యంగా మారుతుంది. అందువ్ల శరీరానికి శాంతి,కాంతి పుష్టి క్రమంగా చేకూరతయ్.



ఈ ఆహారనైవేద్యంవల్ల శరీరంలోని మూలాధారచక్రం ప్రభావితమై మార్మంగస్థానంలోని అవయువాలన్నీ ఆరోగ్యవంత మౌతయ్.

వ్యానవాయువుకు - ఆహార నైవేద్యం

మనం రోజూ రెండుపూటలా భోజనంచేసే ముందు అన్నం వడ్డించిన తరువాత ప్రక్క చిత్రంలో చూపిన విధంగా బొటనవేలు, ఉంగరంవేలు మరియు చూపుడువేలు ఈ వేళ్ళకొనలను కలిపిన ముద్రతో నెయ్యి కలిపిన అన్నాన్ని తీసుకోవాలి.



"ఓం...వ్యానాయస్వాహా" అంటూ ఆ ముద్దను నోట్లో పెట్టుకోవాలి. పెట్టుకొన్న తరువాత **"ఇదం అగ్నయే నమమ"** అనుకొంటూ తినాలి.

ఈ ఆహారనైవేద్యంవల్ల బొడ్డునుండి బొటనవేలు వరకు గల భాగాలలో ఆహారశక్తి ప్రవహించి ఆయాభాగాలు ఆరోగ్యవంతమౌతయ్. ఈ నైవేద్యంవల్ల స్వాధిష్ఠానచక్రం ప్రభావితమై మూత్రావయవాలన్నీ చైతన్య వంతమౌతయ్

ఉదానవాయువుకు - ఆహార నైవేద్యం

మనం రోజూ రెండుపూటలా భోజనంచేసే ముందు అన్నం వడ్డించిన తరువాత ప్రక్క చిత్రంలో చూపిన విధంగా బొటనవేలు, చూపుడువేలు, చిటికెనవేలు ఈ మూడింటిని కలిపిన ముద్రతో నెయ్యి కలిపిన అన్నాన్ని తీసుకోవాలి.



"ఓం...ఉదానాయస్వాహా " అంటూ ఆ ముద్దను నోట్లో పెట్టుకోవాలిపెట్టుకొన్న తరువాత **"ఇదం వాయవే నమమ"** అనుకొంటూ తినాలి.

ఈ ఆహారనైవేద్యంవలన విశుద్ధచక్రం ప్రభావితమై, గొంతునుండి తలవరకు గల భాగమంతా ఆరోగ్యవంతమై శ్రావ్యమైన కంఠం ప్రాప్తిస్తుంది.

సమానవాయువుకు - ఆహార నైవేద్యం

మనం రోజూ రెండుపూటలా భోజనంచేసే ముందు అన్నం వడ్డించిన తరువాత ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా ఐదువేళ్ళు కలిపిన ముద్రతోనెయ్యి కలిపిన అన్నాన్ని తీసుకోవాలి.



"ఓం...సమానాయ స్వాహా" అంటూ ఆ ముద్దను నోట్లో పెట్టుకోవాలి.

పెట్టుకొన్న తరువాత **"ఇదం పర్జన్యాయ నమమ"** అనుకొంటూ తినాలి.ఈ ఆహారనైవేద్యంవల్ల మణిపూరకచక్రం ప్రభావితమై ఉదరభాగమంతా ఆరోగ్యవంతమౌతుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం నశించిపోతుంది.

ఇలా ప్రతిరోజూ మొదటి ఐదు ముద్దలను పంచప్రాణాలకు నైవేద్యం పెడుతూ ఆ తరువాత మామూలుగా భుజించవచ్చు. ఈ ఒక్కప్రక్రియతో ఏవ్యాధులు లేకుండా జీవించవచ్చని అందరూ అర్థంచేసుకొని ఆచరించ వలసిందిగా కోరుతున్నాం.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీమతి శ్రీదేవి, బెంగుళూరు	రూ.5000.00
శ్రీ బి.ఎస్.ఎన్.శర్మ, బెంగుళూరు	రూ.2000.00
శ్రీ ఎస్కె.నూర్‌జహాన్ సాహేబ్, గుంటూరు	రూ.1500.00
శ్రీ ఎస్.వి.రత్నం, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీ బి.చంద్రమౌళి, నిజామాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీ జి.సోమేష్, కర్నూలు	రూ.1116.00
శ్రీమతి పి.వేదవతి, చికమగులూరు	రూ.1116.00
శ్రీ జి.మోహన్‌రావు, హైదరాబాద్	రూ.1001.00
శ్రీమతి ప్రసన్నలక్ష్మీదార, సికింద్రాబాద్	రూ.1000.00
శ్రీ పి.మల్లిఖార్జునరావు, ప్రకాశం	రూ.1000.00
శ్రీ దిట్టకవి లక్ష్మీనారాయణాచార్యులు, గుంటూరు	రూ.640.00
శ్రీ యు.దేవేంద్రప్ప, తిరుపతి	రూ.501.00
శ్రీ డి.మోహన్‌రావు, విశాఖపట్నం	రూ.500.00
శ్రీమతి ఎస్.రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00
శ్రీమతి వై.సీతాకుమారి, విశాఖపట్నం	రూ.500.00
శ్రీమతి కె.వరలక్ష్మీ శ్రీనివాస్, విశాఖపట్నం	రూ.500.00
శ్రీ ఎ.కృష్ణారెడ్డి , గుడిపాడు	రూ.500.00
శ్రీ కె.సత్యనారాయణ, మణుగూరు	రూ.500.00
శ్రీ కె.నరసింహులు, కడప	రూ.500.00
శ్రీ ఒ.బి.నారాయణ, బెళ్ళారి	రూ.500.00
శ్రీమతి మందగిరి రమాదేవి, మధురానగర్	రూ.400.00
శ్రీమతి చామర్తి పుష్పకుమారి, నెల్లూరు	రూ.300.00
శ్రీమతి సీతామహాలక్ష్మి హైదరాబాద్	రూ.300.00
శ్రీ వి.వి.ఎస్.సుబ్రహ్మణ్యం, మోతీనగర్	రూ.300.00
శ్రీ డబ్ల్యు.సమీర్, విశాఖపట్నం	రూ.300.00
శ్రీ ఆర్.భానుప్రకాష్, తిరుపతి	రూ.300.00
శ్రీ టి.జి.రెడ్డెన్న, చిత్తూరు	రూ.250.00
శ్రీ ఎం.రాజయ్య, గోదావరిఖని	రూ.250.00
శ్రీ ఆర్.కె.శ్రీనివాస్, నిజామాబాద్	రూ.250.00
శ్రీ రాఘవశర్మ, తెనాలి	రూ.200.00
శ్రీ ఎ.జనార్ధన్, మోత్కూరు	రూ.200.00
శ్రీ ఎం.శ్రీహరి ప్రసాద్, విజయవాడ	రూ.200.00
శ్రీ చంద్రశేఖర్ శ్రీనివాస్, పశ్చిమగోదావరిజిల్లా	రూ.200.00
శ్రీ జి.రాంబాబు, గుంటూరు	రూ.200.00
శ్రీ ఎస్కె.బాబావలి, గుటూరు	రూ.200.00
శ్రీ నాగరాజు , తిరుపతి	రూ.200.00
శ్రీ బి.హరి, తిరుపతి	రూ.200.00
శ్రీ పిడి. నంద, తిరుపతి	రూ.200.00
శ్రీ కె.రాజేష్, తిరుపతి	రూ.200.00
శ్రీ జి.సీతారామిరెడ్డి, గుంటూరు	రూ.200.00
శ్రీ కె.ధనుంజయశెట్టి, తిరుపతి	రూ.200.00
శ్రీ టి.సత్యనారాయణ, విజయవాడ	రూ.100.00

బాధ్యతలు, బాదరబందీలు లేని భారతదేశభక్తులకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద భిక్షువుల శిక్షణా శిబిరం

వేదిక : తరువాత ప్రకటించబడుతుంది, శిక్షణా కాలం : 3 రోజులు శిక్షణా సమయం : ఉ॥ 5గం॥ నుండి రా॥ 10గం॥

అర్హతలు

◆ గృహబాధ్యతల నుండి విముక్తులైనవారు, ఏ గృహబాధ్యతలు లేనివారు, పదవీ విరమణ పొందినవారు, బ్రహ్మచారులు, బ్రహ్మచారిణిలు, సన్యాసాశ్రమం స్వీకరించినవారు, భారతదేశ సంస్కృతిపట్ల గౌరవాభిమానాలు కలిగినవారు ఎవరైనా అర్హులే. ◆ కుల, మత, వర్ణ,వర్గ,ప్రాంత భేదంలేకుండా భారతీయులందరినీ ఒకే భారతకులంగా, ఒకే భారత మతంగా భావించగలవారే అర్హులు. ◆ వేషాడంబరం లేకుండా సాధారణ దుస్తులు ధరించి, ఆవేశం, ఆంధోళనా లేని పరిశుద్ధ మనస్కులై, ఓర్పుగా నేర్పుగా ఎల్లవేళలా చిరునవ్వులు చిందించే మోముతో ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని మారుమూల కుగ్రామాలకు సైతం అందించాలనే తపన, ఆరాటం, దక్షతగలవారు మాత్రమే అర్హులు. ◆ ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని చక్కని శైలిలో ప్రియమైన భాషణతో వినసొంపుగా ప్రజలకు వివరించగల వాక్చాతుర్యంగల వారు మాత్రమే అర్హులు

బాధ్యతలు

◆ శిక్షణా శిబిరంలో నేర్చుకున్న అంశాలను సులభశైలిలో మీ పరిసరప్రాంతాలలోని గ్రామీణులకు రైతులకు పట్టణ ప్రజలకు ప్రతిరోజూ ఏదోఒకచోట ఆయుర్వేద కుటుంబ శిబిరాలు నిర్వహించాలి. ◆ అడుగంటిన భారతీయ సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను వాటితో మమేకమై వున్న ఆరోగ్య రహస్యాలను అందరికి బోధిస్తూ, ఆంగ్ల గృహాలుగా మారిన ఇండ్లను తిరిగి భారతీయ గృహాలుగా మార్చడానికి ప్రయత్నించాలి. ◆ ప్రజలనుండి ఆహారపానీయాలు తప్ప మరేవిధమైన ధనరూప, వస్తురూప బహుమానాలను ఆశించకుండా సాక్షాత్తు అపరధన్వంతరి ప్రతిరూపమైన ఆచార్యులుగా ఉండి మీరే ప్రజలకు ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని, ఆయువును పంచిపెట్టగల ఉన్నత హృదయులుగా ప్రవర్తించాలి.

శిక్షణాంశాలు

1) ఆయుర్వేద పుట్టుపూర్వోత్తరాలు, 2) భారతీయ మహర్షులపరిశోధనల ఫలితాంశాలు, 3)భరతఖండ ఔన్నత్యం, 4)జీవితంలోని ప్రతిఅంశంలో కలసిఉన్న ఆయుర్వేదజీవన విజ్ఞానరహస్యాలు, 5)ఏవ్యాధి పుట్టకుండా నిరోగులుగా జీవించగలిగే స్వస్థవృత్తం, 6)పిల్లల పెంపకం, 7)వృద్ధుల సంరక్షణ, 8)సేంద్రియవ్యవసాయం, 9)గ్రామీణ బృందావననిర్మాణం, 10)నిత్యావసర వస్తువుల పదార్థాల తయారీవిధానాలు, 11)అందుబాటులో వుండే మొక్కల చెట్ల ఉపయోగాలు, 12)ఆసన,వ్యాయామ,ప్రాణాయామాలతో కూడిన యోగాభ్యాసాలు, సకలరోగ సంహారశక్తిగల ముద్రావిజ్ఞానం మొదలైన ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనానికి సంబంధించిన అంశాల పై శిక్షణ.

దరఖాస్తు ఎలా చేయాలి

పైన తెలిపిన అర్హతలను, బాధ్యతలను అనేకసార్లు చదివి ఆయుర్వేద భారతనిర్మాణంలో పాలుపంచుకో గలమనే విశ్వాసం, పట్టుదల, మీలో కలిగితే అన్ని నియమనిబంధనలకు కట్టుబడి పనిచేస్తామని హామీపత్రం వ్రాస్తూ, దాంతోపాటు మీ వయసు, ఆరోగ్యపరిస్థితి, ఆర్థికపరిస్థితి, గత అనుభవాలు, సామాజిక హోదాలు, ఆయా రంగాలలో మీకుగల నైపుణ్యాలు మొదలైన వివరాలతో ఇటీవల తీసిన మీ ఫొటోను, మీ ఫోన్ నంబర్లతోసహా చిరునామాలను స్పష్టంగా ఒకతెల్ల కాగితంపై వ్రాసి క్రింది చిరునామాకు 20-05-2011 లోపుగా పంపగలరు. తొలివిడతలో ముందుగా దరఖాస్తుచేసిన 100 మందికి మాత్రమే అవకాశం.

రాష్ట్రవ్యాపితంగా దేవాలయాలలో అర్చకులుగా పనిచేసే

పూజారులకు ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరం

వేదిక : తరువాత ప్రకటించబడుతుంది, శిక్షణా కాలం : 3 రోజులు శిక్షణా సమయం : ఉ॥ 5గం॥ నుండి రా॥ 10గం॥

గౌరవనీయులైన పూజారులారా! దేవాలయస్థాపన, ప్రాంగణంలో నాటే చెట్లు, తీర్థ ప్రసాదాలతో కూడిన పూజావిధి అగ్నిహోత్రం మొదలైనవన్నీ ఆయుర్వేద విజ్ఞానంతో ముడిపడి ఉన్నవే. దేవాలయ ప్రాంగణంలో నాటే తులసి, మారేడు, రావి, వేప, జమ్మి,మర్రి,జువ్వి, మేడి, కదంబం, పొన్నవంటి ఓషధుల శక్తితో అగ్నిహోత్రప్రక్రియతో భక్తులను నిరోగులుగా తీర్చిదిద్దగల ఆయుర్వేద మార్గాలను నేర్చుకొని మీరంతా సాక్షాత్తు ఆ భగవంతుని ప్రతిరూపాలుగా ప్రజాహృదయాల్లో నిలిచిపోయే విధంగా తద్వారా భారతీయ స్వధర్మ సంరక్షణ జరిగేవిధంగా ఈ శిబిరంలో మీకు శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

పైన తెలిపిన విధంగా దరఖాస్తు చేసే విధానాలను చదివి ఆ ప్రకారమే మీరు కూడా వెంటనే ది.20-08-2011 లోపుగా మీ దరఖాస్తులను పంపించండి.

దరఖాస్తులు పంపవలసిన చిరునామ : అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ 500 033, ఫోన్ : 040-23547132

ఉచిత - ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
07-08-2011 ఆదివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు	వరంగల్ పట్టణం	అన్నపూర్ణేశ్వరి గార్డెన్, రైస్‌మిల్లర్స్ అసోసియేషన్, హంటర్‌రోడ్	శిక్షణ ఆయుర్వేద ప్రచారకులకు, కార్యకర్తలకు మాత్రమే	శ్రీ రమేష్ గురూజీ - 9849010403 శ్రీమతి ఉషాసాగర్ - 9133736034
20-08-2011 శనివారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు	మీర్‌పేట్, రంగారెడ్డిజిల్లా	జె.బి.గార్డెన్, ఫేస్-2 హౌసింగ్‌బోర్డ్	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, మీర్‌పేట్‌శాఖ	శ్రీ నందికొండ శ్రీనివాసరెడ్డి 9246534940 శ్రీమతి టి.దుర్గారాణి - 9390380927
24-08-2011 బుధవారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	చందానగర్, శేరులింగంపల్లి	సురభి ఆడిటోరియం, రాజీవ్ స్వగృహ అపార్ట్‌మెంట్స్ దగ్గర, సురభికాలనీ	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, చందానగర్‌శాఖ	శ్రీమతి ఎస్.వి.రేఖ- 9492526501 శ్రీ పూర్ణచంద్రశేఖర్ -9440444844
10-09-2011 శనివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు	కేజికండ్రిగ, తిరుత్తని, తమిళనాడు	సాయినగర్, కేజికండ్రిగ గ్రామం, తిరుత్తని తాలుక, తిరువళ్ళూర్ జిల్లా, తమిళనాడు	షిరిడి సాయి సేవాట్రస్ట్	శ్రీసాయి శ్రీనివాస్ 09952276492, 09626430861 శ్రీ రవినాయుడు - 09790516181
17-09-2011 శనివారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	ఉప్పల్, హైదరాబాద్	ప్రభుత్వఉన్నతపాఠశాల, చిలుకనగర్, ఉప్పల్	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, ఉప్పల్‌శాఖ	శ్రీనందికొండ శ్రీనివాస్‌రెడ్డి 9866021144 శ్రీ టి.రమేష్ - 9849676238

ఆయుర్వేద అనుభవాల షూటింగ్

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
28-08-2011 ఆదివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు	హిందూపురం	నరహరి సద్గురు ఆశ్రమం, లింగంపల్లి రోడ్	రూమ్.నెం.26, నంజుండేశ్వర బిల్డింగ్స్, మెయిన్ బజార్	శ్రీ సకల కృష్ణమూర్తి -9866676245 శ్రీ ఆర్.ఎన్.హనుమంతరాజు 9441904036

గోమాతల ఆహారానికి రూ.1116/- దానం చేసేవారు ఫోన్‌ద్వారా సమయం తీసుకొని

ఏల్చూరిగారిని నేరుగా వెంటనే కలవవచ్చు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! పండిత ఏల్చూరి ఆచార్యుల వారిని త్వరగా వ్యక్తిగతంగా కలవగోరినవారు, సోమవారం నుండి శుక్రవారం వరకు ఉదయం 7గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 1గం॥లోపుగా గోమాతలకు రూ.1116/- విరాళం చెల్లించిన తరువాత అతిత్వరగా కలిసి తగిన ఆరోగ్య సలహాలు పదినిమిషాలపాటు పొందవచ్చు. అదేవిధంగా గోమాతలను దానంచేసేవారు, వారివారి ప్రాంతాలలో గోశాలలు నిర్మించేవారు, భారతమాత లేదా ఆయుర్వేద మహర్షుల విగ్రహాలను తమ నివాసప్రాంతాలలో ఏర్పాటు చేయగలిగిన వారు కూడా పైవిధంగా పండిత ఏల్చూరిగారిని వ్యక్తిగతంగా కలిసి ఆరోగ్య సలహాలు పొందవచ్చు.

వివరాలకు :పి.ఆర్.ఓ -8790983698, ఆఫీస్ మేనేజర్-9848089598, సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ - 9550819215 , శ్రీ సిహెచ్. గంగాధర శాస్త్రి - 9295509062



పత్రికావర్గం

జనరల్‌మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లిఖార్జున్,
ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు

సంహాసంపాదకులు
డా॥కె.విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥వసంతరాయలు, B.A.M.S,
డా॥ఎన్.రాజశేఖర్ N.D.,
డా॥యస్.సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

వైద్యసలహాదారులు
డా॥భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥పి.అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్‌టెంట్ శ్రీ కె.రఘురామరాజు

పి.ఆర్.ఓ : శ్రీమతి కవిత,8790983698
సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ : జి. భాస్కర్
ఫోన్ : 9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహార్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 15 - సంచిక 5 - జూలై, 2011 - పేజీలు 36 - రూ.15/-



అందరికీ ఆయుర్వేద





సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081 - 040-42408568

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి - డాక్టర్ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of phylosophy in Telugu Literature - Ayurveda

కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,**

సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S**

గౌరవ వైద్యసలహాదారులు
డా॥ నరసింహారెడ్డి, , M.B.B.S. G.C.A.M.,
డా॥సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం.వామనరెడ్డి, B.A., B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి.రమణ, I.A.S
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు స్యూకన్‌స్ట్రక్షనన్స్
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి.గౌరీశంకర్,
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీచావలి రామకృష్ణరావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ఎన్.బి.సుదర్శనాచార్య, M.A:Phd.,

డిజైనర్ : **గుడి మహేష్**

అనారోగ్య దరిద్రంలో - అరువదేండ్ల స్వాతంత్ర్యం

ఏ జాతి వికాసమైనా, అభివృద్ధి అయినా ఆ జాతి ప్రజల ఆరోగ్యంపైనే ఆధారపడి వుంటుంది. ప్రజలు శారీరకంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో వ్యాధి రహితులుగా ఉన్నప్పుడు వారి మనసులు కూడా మలిన రహితమౌతయ్ కాబట్టి, సహజంగానే ఆ జాతి ధర్మపథంవైపు పయనించి సంపూర్ణ ప్రగతిని సాధించగలుగుతుంది. ఈ సత్యాన్ని అవగాహన చేసుకోవడంలో దేశపాలకులు విఫలమైతే దేశప్రజ ఎంత దుర్భరమైన అనారోగ్యానికి గురౌతారో ఈనాటి మన భారతజాతిని చూస్తే స్పష్టంగా అర్థమౌతుంది.

'ఆరోగ్య సాధన' అనేది కేవలం వైద్యులవల్లనో, ఔషధాలవల్లనో జరిగేది కాదు. ప్రజల ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు, కట్టుబాట్లు మొదలైన విధివిధానాలతో కూడిన సంస్కృతిని తు.చ తప్పకుండా పాటించగలిగినప్పడే వారి ఆరోగ్యం పదికాలాలపాటు పరిరక్షించబడుతుంది. వేష భాషలు, ఆహారవిహార వ్యవహార నియమాలు ఇవన్నీ మనిషి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ప్రధానపాత్ర పోషిస్తుంటయ్. తరతరాల ుగా పెద్దలచేత సంస్కరింపబడుతూ సంస్కృతి అనే పేరుతో జనజీవితాలలో మమేకమైన సక్రమ జీవనవిధానమే అత్యున్నతమైన ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వగలుగుతుంది.స్వాతంత్ర్యానంతరం అధికార పగ్గాలు చేపట్టిన పాలకవర్గాలకు పైన తెలిపిన ఆరోగ్యసాధనా రహస్యం తెలియకపోవడంవల్ల మనజాతి మూలధర్మాలకు పూర్తి వ్యతిరేకమైన, విదేశీ విషజీవన విధానాలను ప్రజాజీవితాలలో ప్రవేశపెట్టారు. అప్పటివరకు నూటికో కోటికో ఏ ఒక్కడో రోగిగా మాత్రమే ఉన్న మనదేశం, ఆ వికృత విధానాల విశ్వరూపంవల్ల ఈనాడు కోటిమందిలో ఒక్కరు కూడా ఆరోగ్యవంతుడులేని దౌర్భాగ్యస్థితికి దిగజారిపోయింది.

తత్ఫలితంగా జాతిజాతి మొత్తం వికృతమైన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులైన క్యాన్సర్, మధుమేహం, పక్షవాతం, ఎయిడ్స్, కుష్టు అంధత్వం వంటి అనేకానేక దుర్భర వ్యాధులకు గురౌతూ మధ్యవయసులోనే మారణహోమం కావడానికి సిద్ధమౌతుంది. విదేశీ విషసంస్కృతివల్ల శారీరకపతనంతో పాటు మానసికపతనం కూడా జరిగి మనిషిమనిషిలో అసూయాద్వేషాలు, స్వార్థవైషమ్యాలు, పగప్రతీకారాలు, కుట్రకుతంత్రాలు పెరిగిపోయి దేశంపట్ల ప్రేమ, బాధ్యత పూర్తిగా కనుమరుగౌతున్నయ్. స్వరాజ్యసాధన తరువాత మన దేశీయవిధానంలోనే విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయం జీవనవిధానం కొనసాగినట్లయితే ఈనాడు ప్రపంచంలోనే ఒక గొప్ప అగ్రశక్తిగా చైనా ఎలా మారిందో మనదేశం కూడా అంతకన్న ఉన్నతమైన స్థితికి చేరివుండేది.

దేశప్రేమికులైన పాఠకులారా! మన జాతిని రక్షించుకోవడం మన బాధ్యతగా భావించి మీరంతా ఈ పవిత్ర స్వాతంత్ర్యదినోత్సవం నుండి ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం అనే ఆయుధాన్ని చేపట్టి, వందలేండ్లుగా మనజీవితాలను దురాక్రమణ చేసిన దుష్ట నికృష్ట విదేశీ వికృత నాగరికతను సమూలంగా సంహరించడానికి సమాయత్తం కావలసిందిగా పిలుపునిస్తున్నాం..............................

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాతపూర్వక అనుమతిని తీసుకొని, ఆహారనియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైదరాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను. - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

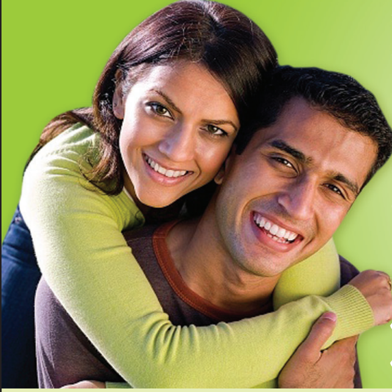
Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com





నాగకేశరాలపొడి 5గ్రా, అరగ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి
రెండుపూటలా తాగుతుంటే రెండు వారాల్లో అతిమూత్రం అదృశ్యం

పూర్వం వివాహమైన పదినెలలకే సంతానం కలిగితే ఇప్పుడు వివాహమై ఏండ్లు గడుస్తున్నా ఎందుకు సంతానం కలగడం లేదు?





ప్రియమైన పాఠకులారా! ఈనాడు అధికశాతం గృహాల్లో ఒకటేమాట వినిపిస్తుంది. 'మా అబ్బాయికి ఇంకా పిల్లలు పుట్టలేదు' అని, 'మా అమ్మాయికి వివాహమై ఐదేండ్లయినా ఇంకా సంతానం కలగలేదు' అని ఎంతో ఆవేదనగా మాట్లాడటం వినిపిస్తుంది. ఎందువల్ల ఈనాటి యువతీయువకుల్లో సంతానోత్పాదకశక్తి నానాటికీ తరిగిపోతుందో, అటు భారతీయ వైద్యశాస్త్రవేత్తలు గానీ, ఇటు పిల్లల తల్లిదండ్రులుగానీ ఎవరూ ఆలోచించడంలేదు. ఆ ఆలోచనను ప్రతిఒక్కరిలో రేకెత్తించి ఈ సమస్య ఎందుకు కలుగుతుందో, ఎలా పరిష్కరించుకోవాలో వివరించడానికే ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం. అందరూ శ్రద్ధగా సావధానంగా చదివి పదిమందికి ప్రచారం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

నేటి వివాహిత యువకుల - వీర్యబలహీనత

కారణాలేవైనా, కారకులెవరైనా నేటి యువకుల్లో అధికశాతం మంది శక్తిహీనులై పోతున్నారు. చూడడానికి బొద్దుగా ముద్దుగా ఎత్తుగా, లావుగా కనిపిస్తున్నా కూడా వారిలో ధాతుశక్తి చాలినంతగా నిర్మాణం కావడంలేదు. ఆ విషయం వివాహమైన తరువాత ఎంత కాలానికీ సంతానం కలగక పోవడంవల్ల అనుమానంతో పరీక్ష చేసినప్పుడు మాత్రమే బయటపడుతుంది.



ఆ తరువాత వీర్యంలో జీవకణాల సంఖ్య పెంచడానికి కొంతకాలం పాటు నామమాత్రంగా మందులు వాడటం, వాటివల్ల ప్రయోజనం కలగక పోవడంతో ఐ.వి.ఎఫ్ వంటి విధానాలతో లక్షలరూపాయలు వెచ్చించి సంతానం కోసం ప్రయత్నించడం, ఎక్కువమంది విషయంలో ఆ విధానాల ద్వారాకూడా సంతానం కలగకపోవడం జరుగుతుంది. ఇక ఆనాటినుండి భార్యభర్తలు నిరాశానిస్పృహలతో లోలోపలే మదన పడుతూ బ్రతుకులను భారంగా ఈడుస్తున్నారు.

యువకుల వీర్యంలో - జీవకణాలెందుకుండటంలేదు?



ప్రియమైన బిడ్డలారా! ప్రధానంగా ఈనాడు మనమంతా భుజించే ఆహారంలో పోషక విలువలు, సమృద్ధిగా లేకపోవడంవల్ల, తినే పదార్థాలనిండా విషరసాయనిక పురుగుమందులతో కూడిన ఎరువులు నిండుగా చేరి వుండటం వల్ల, వీధుల్లోని హానికారక నూనెలతో చేసిన పదార్థాలను తినడంవల్ల యువకుల శరీరాల్లో జీర్ణ వ్యవస్థ దెబ్బతిని క్రమంగా అది ధాతువినాశనానికి మూలకారణమై జీవకణాల లోపాన్ని కలిగిస్తుంది.

అయితే యౌవనప్రాయంలోకి ప్రవేశించిన యువకులకు సరియైన మార్గదర్శకత్వం లేకపోవడంవల్ల సినిమాలు, టీవీలవంటి ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ద్వారా లేత ప్రాయంనుండే శృంగార ప్రేరణలను పొంది చెడు సహవాసాలతో హస్తప్రయోగంవంటి దురభ్యాసాలకు అలవాటుపడి, ప్రాణంతో సమానమైన వీర్యాన్ని వృధాచేయడంవల్ల క్రమంగా వారిలో వీర్యశక్తి నశించిపోయి పూర్తిగా ఎదగక వివాహ సమయానికి వారిని జీవకణాల లోపమున్న వీర్యబలహీనులుగా మారుస్తుంది.

మరికొందరు యువకులు యౌవన ప్రాయంలోనే ప్రేమలంపటాల్లో ఇరుక్కొని లేదా వేశ్యల వలలో చిక్కుకొని అనేకరకాల దీర్ఘకాలిక సుఖరోగాలకు గురియై ఆ కారణంగా వీర్యంలో జీవకణాలు క్షీణించిన అసమర్థుల్లా తయారౌతున్నారు.



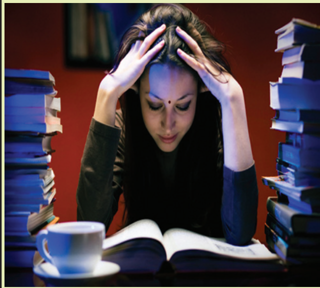
ఆహారంలో రెండుపూటలా పచ్చి ఉల్లిగడ్డను తింటుంటే క్రమంగా అతివేడి తగ్గిపోయి బలం కలుగుతుంది



ఇంకొంతమంది యువకులు పైన తెలిపిన సమస్యలు, చెడు అలవాట్లు లేకపోయినా కూడా, వివాహం తరు వాత వెంటనే సంతానం పొందకుండా ఆర్థికంగా బాగా స్థిరపడే వరకు కొంత కాలం ఆగుదామని నిర్ణయించుకొంటున్నారు. వివాహమైన కొత్తమోజులో కొంతకాలంపాటు అతిగా రతిలో పాల్గొంటూ ఎప్పటికప్పుడు తిరిగి వీర్యబలాన్ని పొందగల బలమైన ఆహారపదార్థాలు సేవించకుండా రెండుమూడేండ్లలోనే వీర్యహీనులుగా మారుతున్నారు. ఆ తరువాత పిల్లల్ని కందామని నిర్ణయించుకునేసరికి వీర్యంలో జీవకణాల సంఖ్య లోపించి వుంటుంది.

ఈ విధంగా నేటి యువకులు సక్రమ మార్గదర్శనం లేనందువల్ల, వారి తల్లిదండ్రులకు బిడ్డలను శక్తివంతులుగా తీర్చిదిద్దగల మార్గాలు తెలియకపోవడం వల్ల సంతానోత్పాదకశక్తి లేని బలహీనులుగా వారు తయారౌతున్నారు.

నేటి వివాహిత యువతుల - సంతానహీనత



నేటి యువతుల్లో ఎక్కువ మంది పెద్ద చదువులు చదువుతున్నారు. ఇది హర్షించదగ్గ పరిణామమే. అయితే చదువుల పోరాటంలో నిమగ్నమైన యువతులు తమ భవిష్యత్తుకు మూలమైన ఆరోగ్యం విషయంలో పూర్తి అశ్రద్ధవహిస్తున్నారు.

విదేశీ ఆధునిక నాగరికతకు బానిసలౌతున్న నేటి యువతులకు నెలనెలా సక్రమంగా సంతానో త్పాదక అండాలు విడుదల కావడం లేదు. నెలలతర బడి బహిష్టు ఆగిపోవడం, అది వచ్చినప్పుడు వారాల తరబడి రక్తస్రావంఆగక పోవడం జరుగుతున్నా కూడా అటు వారి తల్లిదండ్రులలోగాని, ఇటు యువతుల్లోగాని ఆ సమస్యలను చక్కదిద్దే ప్రయత్నాలు ఏమాత్రము జరగడంలేదు.

ఎంతో ఉన్నతమైన చదువులు చదువుతూ కూడా తమ బహిష్టు సమస్య తమ భవిష్యత్తును కాలరాస్తుందని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు. వీరి అశ్రద్ధ, అలక్ష్యం, సోమరితనం, పామరతనం, ఇవే వారి వైవాహిక జీవితాన్ని సంతానరాహిత్యంతో విషాదాంతం చేస్తున్నయ్. ఎక్కడ చూసినా ఇలాంటి యువతులే ఈనాడు కనిపిస్తున్నారు

యువతులెందుకు గర్భం ధరించలేక పోతున్నారు?

ఏనెలకానెల సక్రమంగా బహిష్టు జరగనప్పుడు వెంటనేశ్రద్ధ తీసుకోకుండా, నెలనెలా బహిష్టు రాకపోతేనే మంచిదిలే అనే అజ్ఞాన భావనవల్ల చాలామంది యువతులకు అండ నిర్మాణలోపం జరుగుతుంది. ఈ అశ్రద్ధే వారిలో అండాలు విడుదల కాకపోవడానికి అసలు కారణమౌతుంది.



బహిష్టు జరిగే ఆ మూడురోజులు ఉప్పు,పులుపు,కారం,చేదు,వగరు మాంసాహారం, గుడ్లు మొదలైన పదార్థాలను సేవించకూడదనే బహిష్టు ధర్మాన్ని తోసిపుచ్చి, మామూలు రోజుల్లోలాగే ఆ సమయంలో కూడా అన్ని రకాల పదార్థాలను, మాంసాహారాలను భుజిస్తుం డటంవల్లక్రమంగా అండనిర్మాణలో పంజరుగుతుంది.

బహిష్టులో విశ్రాంతి తీసుకో కుండా శరీరాన్ని కష్టపెట్టే విధంగా తిరగకూడదనే నియమాన్ని ఉల్లంఘించి మిగతా రోజుల్లోలాగే ఎగ రడం, పరిగెత్తడం, వాహనాలపైన ప్రయాణం చేయడంఅండనిర్మాణానికి అవరోధం కలుగు తుంది.

స్వదేశీ దంతధావన విధానాలను విడనాడి, విదేశీ పదార్థాలతో దంత ధావనం చేయడంవల్ల ఆ పదార్థాల్లోని విషరసాయనాలు గొంతులోకి చేరి థైరాయిడ్ గ్రంధిని బలహీనపరచడంవల్ల శరీరంలోని జీవగ్రంధుల అసమానత ఏర్పడి, బహిష్టు నెలల తరబడి ఆగిపోయి అండం విడుదలకాక గొడ్రాళ్ళుగా మిగిలిపోతున్నారు.

ఇక వివాహమైన యువతుల్లో చాలా మంది పూజల పేరుతో వ్రతాల పేరుతో బహిష్టును బలవంతంగా ఆపే ఇంగ్లీషు గోలీలు మాటిమాటికి వాడటంవల్ల గర్భాశయం, అండాశయం బలహీనపడి వాటిల్లో నెత్తుటి గడ్డలు, నీటిబుడగలుపుట్టి, గర్భనాళాలు మూసుకుపోయి అండోత్పత్తి జరగడం లేదు.

మరికొందరు వివాహితయువతులు అతిగా ఉపవాసాలు చేస్తూ రక్తహీనత వల్ల బహిష్టులో అవకతవకలు కలిగి నిరంతర బట్టంటు రోగాలతో నీరసించిపోవడంవల్ల వారిలో అండనిర్మాణం సరిగా సాగడం లేదు.

ఇంకొంతమంది స్త్రీలు వివాహమైన తరువాత వరుసగా అనేకసార్లు భర్త బలవంతంవల్లనో అత్తమామల బలవంతంవల్లనో లేక తనకే ఇష్టంలేకనో గర్భస్రావాలు చేయించుకోవడంవల్ల కూడా గర్భాశయం బలహీనపడి గొడ్రాళ్ళుగా మారుతున్నారు.

యువ దంపతుల్లో సంతానరాహిత్య కారణాలు

పైన తెలిపిన కారణాలేకాక ప్రధానంగా నేటి యువతీయువకులకు కనీస శారీరక పరిశ్రమ లేకపోవడం కూడా సంతాన రాహిత్యానికి ప్రధాన కారణమౌతుంది. ఉద్యోగంలోనో, వ్యాపారంలోనో లేక గృహంలోనో రోజూ ఎక్కువ సమయంపాటు కదలకుండా కూర్చొనే అలవాటు మితిమీరిపోవడంవల్ల వారిలో స్ఫూర్తి, చైతన్యం దెబ్బతింటున్నయ్. రక్తప్రసరణవ్యవస్థ, జీర్ణవ్యవస్త క్రమంగా మందగించిపోయి తిన్న ఆహారం శక్తిగా మారకుండా చెత్తగా మారిపోతు విపరీతమైన కొవ్వు పెరుగుతూ సంతాన రాహిత్యానికి దారి తీస్తుంది. ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! పైన తెలిపిన జీవన సత్యాలను బాగా అవగాహన చేసుకొని వచ్చే సంచికలో తెలియజేయ బోయే పరిష్కారమార్గాలను కూడా చదివి ఆచరించడానికి సిద్ధంగా వుండండి.(....ఇంకా వుంది)



పూటకు 10 రేగుపండ్లు రెండుపూటలా
తింటుంటే అతిచిరాకు తగ్గిపోతుంది

పిల్లలకు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం తరచుగా ఎందుకొస్తుంటయ్? తగిన ముందు జాగ్రత్త చర్యలు,నివారణా మార్గాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం



జలుబు - రొంప - దగ్గు - జ్వరం - ఒళ్ళునొప్పులు - అగ్నిమాంధ్యం - అజీర్ణం - మలబద్దకం వంటిదురదలు - వాంతులు - విరేచనాలు - అరుచి - ఆకలి లేకపోవడం

తల్లిదండ్రుల అజ్ఞానమే - పిల్లల రోగాలకు కారణం

ఈ ఆధునికయుగంలో ఎక్కువమంది పిల్లలు అన్ని ఋతువుల్లో తరచుగా పైన తెలిపిన అనేకరకాల అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడటం మనం చూస్తూనే ఉన్నాం. వారికి ఏదోఒక సమస్య రాగానే వెంటనే వైద్యులవద్దకు తీసుకెళ్ళడం, ఏవో కొన్ని మందులు ఇప్పించి తాత్కాలికంగా అప్పటికప్పుడు ఉపశమనం కలిగించడం జరుగుతుంది.

అయితే పిల్లలకు వైద్యులిచ్చిన ఔషధాలతో జబ్బు తగ్గిందికదా అని సంతోషిస్తుండగానే కొద్దిరోజుల్లోనే మరలా ఆ వ్యాధులు తిరగబెడుతున్నయ్. ఇలా తల్లులకు ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తెలియకపోవడంవల్ల మందులు వాడినప్పుడే రోగాలు తగ్గి వాడటం ఆపగానే మరలా రోగాలు మొదలౌతూ దాదాపుగా నూటికి నూరుశాతంమంది పిల్లలు ఎప్పుడూ ఏవో కొన్ని వ్యాధులతో కృశించి పోతూనే వున్నారు.

పిల్లలకు ఎందుకు వ్యాధులొస్తున్నయ్?



ఆధునికకాలంలో నేటి తల్లులకు పిల్లలను ఆరోగ్యవంతంగా పెంచగల దేశీయమార్గాలు అసలు తెలియవు. "తాము పిల్లలగా వున్నప్పుడు తమను తమ తల్లి ఏజాగ్రత్తలతో పెంచిందో ఆనాడు తమకెందుకు వ్యాధులు రాలేదో, నాటి పిల్లల పోషణవిధానాలను నేడు ఆచరించకపోవడమే ఇన్నిరోగాలకు మూలకారణమేమో'' అనే ఆలోచన కూడా వీరికి రావడంలేదు. పసితనం నుండే బిడ్డలకు ఉగ్గుపోయడం, గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె చెవులలో, ముక్కులలో రెండు చుక్కలు వేయడం, ఒళ్ళంతా మర్దనచేయడం సున్నిపిండితో బాగారుద్ది స్నానం చేయించడం, తలకు ఆముదం రాయడం, కళ్ళకు కాటుకపెట్టడం, దిష్టిచుక్క దిద్దడం, రోజూ దిష్టితీయడంవంటి ప్రాచీన భారతీయ విధానాలు నేటి తల్లులకు అణుమాత్రమైన తెలియవు.

నవ్వినా, ఏడ్చినా, దగ్గినా, తుమ్మినా వెంటనే బిడ్డలను ఆసుపత్రులకు తరలించడం, అనవసరమైన వ్యర్ధ ఔషధాలను బిడ్డల స్వచ్ఛమైన శరీరంనిండా నింపుతూ వారిలోని సహజ రోగనిరోధకశక్తిని నాశనంచేసి వారిని శాశ్వత రోగులుగా మార్చడం మాత్రమే ఈనాటి తల్లులకు తెలిసిన విద్య.



రోజూ నిద్రించేముందు ఒకగ్లాసు వేడిపాలు తాగుతూ వుంటే హృదయం హాయిగా సుఖవిరేచనమౌతుంది



ఇంగ్లీషు పద్ధతుల్లో ఎంగిలి బిడ్డలుగా పెంచబడుతున్న పిల్లలు

స్వాతంత్ర్యం వచ్చాక విద్య, వైద్యం, జీవనవిధానం అన్నీ ఇంగ్లీషు పద్ధతుల్లోనే జరుగుతుండటంవల్ల క్రమంగా దేశప్రజలంతా స్వదేశీ అమృత విధానాలను విడచిపెట్టి, విదేశీ వికృత విషవిధానాలకు అలవాటు పడ్డారు. అదే అలవాటును తమ పిల్లల పెంపకంలో కూడా ప్రవేశపెట్టారు.

ఈనాడు దేశవ్యాప్తంగా ఇంగ్లీషువైద్యాన్ని అభ్యసించినవారే ఉత్తమవైద్యులుగా చెలామణీ అవుతున్నారు కాబట్టి వారిచే ఇంగ్లీషుమందులనే తల్లిదండ్రులు తమబిడ్డలకు ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇంగ్లీషు దేశాలలో వారి వాతవరణ పరిస్థితులనుబట్టి వారి ఆహారపు అలవాట్లనుబట్టి అక్కడి పిల్లలకు వచ్చే వ్యాధులకు తగినట్లుగా ఆదేశపు వైద్యశాస్త్రవేత్తలు రూపొందించిన ఔషధాలను మనదేశంలో మనబిడ్డలకు కూడా బలవంతంగా అలవాటుచేశారు.

అంతేగాక నిత్యజీవితంలో పిల్లలు పెరిగేకొద్ది వారికి తలస్నానం చేయించడానికి, పండ్లు తోమించడానికి, నిత్యస్నానానికి ఇలా దైనందిన జీవితంలో బిడ్డల పెంపకంలో అవసరమైన ప్రతిపదార్థము, ప్రతివస్తువు ఈనాడు విదేశాలలో విషరసాయనాలతో తయారు చేయబడినవే మన బిడ్డలకు కూడా వాడబడుతున్నయ్. ఇలాంటి పరాయి విషసంస్కృతిని బిడ్డలు కడుపులో పడినప్పటినుండే ఆచరించడంవల్ల బిడ్డలు పుట్టుకతోనే అల్పప్రాణులుగా, అర్థాయుష్కులుగా, అనారోగ్యవంతులుగా తయారౌతున్నారు. ఇది మన జాతి దౌర్భాగ్యంగా దురదృష్టంగా భావించవచ్చు.

పెంపకంలో పొరపాట్లు - పిల్లలకు అగచాట్లు

- ఉగ్గపెట్టడంమాని తమ సౌందర్య రక్షణకోసమని తల్లిపాలను కూడా బిడ్డలకు దూరంచేసి డబ్బాపాలను అలవాటుచేస్తూ పిల్లలను కూడ డబ్బాలవలె తయారు చేస్తున్నారు.
- బిడ్డలకు నిత్యం స్నానానికి గంటముందు విధిగా ఆచరించవలసిన తైలాభ్యంగన విధానాన్ని విడిచిపెట్టి, పిల్లల శరీరాలను శక్తిహీనంగా, కళావిహీనంగా, దుర్బలంగా మారుస్తున్నారు.
- పిల్లల నెత్తికి కుంకుడు, సీకాయ, ఉసిరికవంటి సహజ కేశరక్షణ పదార్థాలను వాడకుండా విషరసాయనాలతో తయారైన వివిధరకాల షాంపూలను పసితనం నుండే వాడుతూ వారి జుట్టును కళ్ళను, చెవులను బలహీనంగా మారుస్తున్నారు. పిల్లలవంటిని సున్నిపిండితో రుద్దకుండా సబ్బులతో రుద్ది స్నానంచేయిస్తూ వారి చర్మసౌందర్యాన్ని పసితనంనుండే పాడుచేస్తూ నానాచర్మరోగాలు రావడానికి కారణమౌతున్నారు.
- తల్లిదండ్రులు సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేవకుండా బారెడు పొద్దెక్కిన తరువాత నిద్రలేస్తూ, అదే దౌర్భాగ్యపు దురలవాటును బిడ్డలకు కూడా అలవాటు చేస్తూ, నిండు నూరేళ్ళు జీవించవలసిన బిడ్డలను అల్పాయుష్కులుగా తయారు చేస్తున్నారు.
- జొన్నలు, సజ్జలు,బియ్యము, గోధుమలు, కందిపప్పు మొదలై న సహజ ధాన్యాలతో ఇంట్లో తయారుచేసే ఆహారాన్ని బిడ్డలతో తినిపించకుండా వీధులలో అమ్మే అనేకరకాల ఆహార పదార్థాలను తినిపిస్తూ లేతప్రాయంనుండే బిడ్డల సహజ ఎదుగుదలను బలవంతంగా అరికడుతున్నారు.
- సర్వాంగవ్యాయామం, సూర్యనమస్కారాలువంటి రక్షణ మార్గాలను బిడ్డలకు అలవాటుచేయకుండా వారి శరీరంలోని సహజజీవశక్తులను సమాధిచేస్తున్నారు.
- చిన్నతనంనుండి మాతృభాషను, ఆ భాషలోని ప్రార్థనా గీతాలను బిడ్డలకు నేర్పకుండా, మాటలు వచ్చీరాకముందే నర్సరీలలో పడేసి ఇంగ్లీషు ఎంగిలి పాటలను నేర్పుతూ బిడ్డలు నత్తివాళ్ళుగా, నంగివాళ్ళుగా మారడానికి కారణమౌతున్నారు.

ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే అనేక వందల అపరాధాలు తల్లిదండ్రులచేత ఆచరింపబడుతూ అవే గొప్పజీవన సూత్రాలుగా బిడ్డలకు నేర్పబడుతూ అన్నివిధాలుగా బిడ్డల ప్రగతిని మొగ్గలోనే తుంచి వేస్తున్నారు.

ఎటు చూసినా - రోగిష్టి పిల్లలే

రాష్ట్రవ్యాపితంగా ప్రతి ఇంటా రోగిష్టిపిల్లల సంఖ్య నానాటికి పెరిగిపోతూ వుంది. 1) పసితనంలోనే జుట్టు నెరసిపోయేవారు కొందరు 2) కళ్ళకు భూతద్దాలు పెట్టేవారు కొందరు 3)చెవులకు మిషన్లుపెట్టేవారు మరికొందరు, 4) పళ్ళన్ని గొగ్గిరిపళ్ళుగా మారినవారు ఇంకొందరు, 5)ఊబకాయంతో బలిసిపోయినవారు ఇంకొందరు, 6)సన్నగా అస్థిపంజరాల్లాగా తయారైనవారు ఇంకొందరు. 7)నడుములు పనిచేయక, మెడలు పనిచేయక, నడకలేక వికలాంగులైనవారు కొందరు, 8)ఒంట్లో రక్తం ఉత్పత్తికాక రక్తక్యాన్సర్‌తో మృత్యువు వడిలో చేరుతున్నవారు ఇంకొందరు, 9)బాల్యంలోనే మధుమేహానికి గురై నిర్జీవులుగా భారంగా బతుకుతున్నవారు కొందరు ఇలాంటి నికృష్ట స్థితిలో మార్గాంతరాలు లేక ఎంత డబ్బు ఖర్చుబెట్టినా, ఆ వ్యాధులు నయంగాక తల్లిదండ్రులకు, దేశానికి భారంగా మారుతున్న మనబిడ్డలను అద్భుతమైన ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానమార్గాలతో ఆరోగ్యవంతులుగా ఎలా మార్చాలో వారిని ఉత్తమ భావిభారత పౌరులుగా ఎలా తీర్చిదిద్దాలో వచ్చే సంచిక నుండి ధారావాహికంగా చెప్పుకుందాం. చదవడానికి, ఆచరించడానికి సిద్ధంగా వుండండి.



రోజూ నిద్రించే ముందు పాదాలకు నువ్వులనూనె
రాస్తుంటే జన్మలో పదాలు పగలవు

వర్షాలు పడగానే మన చుట్టూ ఎన్నో రకాల మొక్కలను మన భూమితల్లి మనకోసం సృష్టిస్తుంది చూడండి

ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! వర్షాకాలం వచ్చీరాగానే భూమినుండి అనేక రకరకాల మొక్కలు వాటంతటవే ఉత్పన్నమౌతుంటయ్. మన ఇండ్లచుట్టూ గ్రామాల చుట్టూ, పంటపొలాల చుట్టూ అనేకచోట్ల మొలిచే కొన్ని మొక్కల ను, వాటి ఉపయోగా ల ను మీ ఉపయోగం కోసం వరుసగా అందిస్తున్నాం. మీరు చదివి అవగాహన చేసుకొని మీప్రాంత ప్రజలందరికి ఆ మొక్కల ను చూపి చెప్పిన ఉపయోగాలను కూడా అందరికి అర్థమయ్యేటట్లు వివరించవలసిందిగా కోరుతూ ఆ బాధ్యతను మీ భుజస్కంధా లపై వుంచుతున్నాం.

ఉత్తరేణితో – ఉపయోగాలు

బోద వాపులకు,బిళ్ళలకు, జ్వరాలకు – ఉత్తరేణి

ఉత్తరేణివేళ్ళు, నేలతాడి దుంపలు, దోరగావేయించిన పిప్పళ్ళు ఒక్కొక్కటి 50గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా దంచి చూర్ణాలుచేసి మొత్తం కలిపి ఆ చూర్ణంలో బెల్లం 150గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా 10గ్రా మోతాదుగా ఈ పదార్థాన్ని సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా పైన తెలిపిన బోద సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

ఉబ్బసానికి – ఉత్తరేణి

ఉత్తరేణిగింజలు 50గ్రా, మిరియాలు 100గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి, జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ రెండు చూర్ణాలను రోటిలోవేసి తుమ్మజిగురుతో నానబెట్టిన నీటిని తగినంత కలిపి మెత్తగానూరి శనగగింజంత గోలీలుచేసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ గుటికలను పూటకు ఒకటి లేదా రెండు మోతాదుగా మూడు పూటలా మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే ఉబ్బసరోగం పారిపోతుంది.

చలిజ్వరాలకు – ఉత్తరేణి

ఉత్తరేణివేళ్ళు, కుప్పింట చెట్టు వేళ్ళు పదిపది గ్రాములుగా తీసుకొని రెండింటిని మెత్తగా నలగ్గొట్టి పలుచని నూలుబట్టలో వేసి మాటిమాటికి వాసనచూస్తూ వుంటే రోజువిడిచి రోజు వచ్చే చలిజ్వరాలు హరించిపోతయ్.

పిల్లల, పెద్దల ఎండురోగానికి – ఉత్తరేణి

ఉత్తరేణి ఆకులు 10గ్రా, మిరియాలు లెక్కబెట్టి 21, సహదేవి చెట్టు వేళ్ళ పైతోలు 10గ్రా కలిపి మెత్తగానూరి మిరియాల గింజలంత గోలీలుచేసి బాగా ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి.

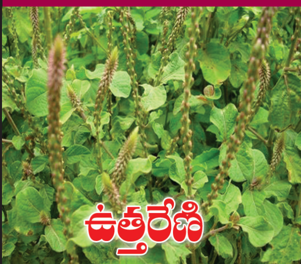
రెండుపూటలా పూటకు ఒకమాత్ర మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే పిల్లలుగాని, పెద్దలుగాని, అస్థిపంజరాల్లాగా బలహీనపడే ఎండురోగం క్రమంగా హరించిపోయి తిరిగి శరీరంలో రక్తమాంసాలు వృద్ధిచెందుతయ్.

రక్తమొలలకు – ఉత్తరేణి

ఎర్ర ఉత్తరేణి ఆకురసం 50గ్రా, ఆవునెయ్యి 25గ్రా కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే అతి త్వరగా రక్తం పడటం ఆగిపోయి మొలలు కూడా అదృశ్యమైపోతయ్.

వాంతులు, విరేచనాలకు – ఉత్తరేణి

ఉత్తరేణి వేళ్ళను కడిగి నూరిన ముద్ద 5గ్రా, తీసుకోవాలి. ఒకకప్పు సోపుగింజల కషాయంలో ఆ ముద్దను కలిపి గోరువెచ్చగా రోజుకు మూడుసార్లు సేవిస్తే వాంతులు విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.


ఉత్తరేణి


నేల ఉసిరి


బల



అతిబల


గుంటగలగర

నేల ఉసిరితో - ఉపయోగాలు

కామెర్లకు - నేల ఉసిరి

నేలఉసిరి సమూలరసం 20గ్రా, శొంఠిపొడి 3గ్రా కలిపి ఒక మోతాదుగా ఒకపూట మాత్రమే సేవించాలి. ఇలా వారం రోజులపాటు సేవిస్తూ చప్పిడి పత్యాన్ని పాటిస్తే కామెర్లు తగ్గిపోతయ్

ఉబ్బుకామెర్లకు - నేల ఉసిరి

నేలఉసిరి, జీలకర్ర, ఏలకులు ఈ మూడింటిని ఒక్కొక్కటి50గ్రా మోతాదుగాతీసుకొని మూడు చూర్ణాలను కలిపి ఒక గాజుసీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా మోతా దుగా మంచినీటితో సేవించి అనుపానంగా ఒక కప్పు గోరువెచ్చని ఆవుపాలతో ఒకచెంచా పంచదార కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే నాలుగైదు రోజుల్లోనే ఉబ్బుకామెర్లు హరించిపోతయ్.

స్త్రీల బట్టంటు రోగాలకు - నేల ఉసిరి

నేల ఉసిరి వేళ్ళు 30గ్రా, బియ్యంకడిగిన నీళ్ళు 50గ్రా॥ తీసుకొని ఆ రెండింటిని రోటిలోవేసి మెత్తగానూరి పలుచని నూలుబట్టలో వడపోసి పిండి ఆ రసంలో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే మూడురోజుల్లోనే స్త్రీల కుసుమ రోగాలు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

కంటిలోని పూలకు - నేల ఉసిరి

నేలఉసిరి వేళ్ళను ఆడమేకమూత్రంతో అతిమెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి ఆ ముద్దను చిటికెనవేలులాగా కణిక చేసి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి అది పూర్తిగా ఎండిన తరువాత ఆ కణికను ఒక గాజు సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఆ కణికను కొంచెం నీటితో సానరాయిపైన అరగదీసి, పెసరబద్ధంత కళ్ళలో పెడుతూ వుంటే కంటిపూలు కరిగిపోయి దృష్టి చక్కబడుతుంది.

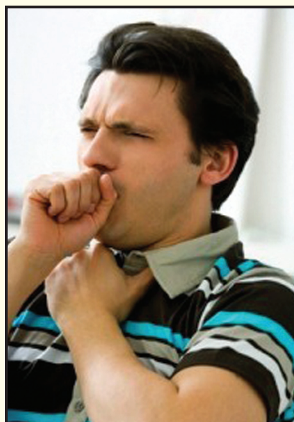
అతి పైత్యానికి - నేల ఉసిరి

అమితమైన వేడితో శరీరమంతాగాని, కొంత భాగంగాని మంటలు పుట్టి బాధపడేవారు నేల ఉసిరి మొక్కలను పూజించి సమూలంగా తెచ్చి, కడిగి చిన్నముక్కలు చేసి మెత్తగా దంచి బట్టలోవేసి పిండి రసం తీయాలి. ఆ రసం పూటకు 30గ్రా మోతాదుగా పటికబెల్లం కలుపుకొని రోజూ ఉదయం పరగడుపున సేవిస్తూవుంటే అతిపైత్యం అణగిపోతుంది.









ఎక్కిళ్ళకు, దగ్గుకు - నేల ఉసిరి

నేలఉసిరి ఆకులరసం ముక్కులలో రెండు మూడు చుక్కలు వేసుకొని లోనికి పీలుస్తూవుంటే ఆశ్చర్యకరంగా ఎక్కిళ్ళు, దగ్గు హరించిపోతయ్. అయితే ఏ అవసరం కోసం ఈ మొక్కను వాడుకోవాలనుకున్నా ముందుగా నమస్కరించి పూజించి అవసరాన్ని మనసులోనే తెలిపి ఆ తరువాతే ఈ మొక్కలను సేకరించుకోవాలి.

పుండ్లకు, వ్రణాలకు - నేల ఉసిరి

నేలఉసిరి మొక్కలను సమూలంగా దంచి తీసిన రసంలో పసుపు కలిపినూరి ఆ గుజ్జును రెండు పూటలా పుండ్లపైన గాయాలపైన, వ్రణాల పైన, గుల్లలపైన దెబ్బలపైన లేపనం చేస్తుంటే అవి చీముపట్టకుండా అతి త్వరగా మానిపోతయ్.

ఋతుశూలకు, ఋతుబద్ధానికి - నేల ఉసిరి

ఆడపిల్లకు బహిష్టు సమయంలో తరచుగా వచ్చే కడుపునొప్పులకు మరియు బహిష్టు రాకుండా నెలల తరబడి ఆగిపోయిన సమస్యకు నేల ఉసిరి బ్రహ్మాండంగా పనిచేస్తుంది.

ఒకఔన్స్ నేలఉసిరిరసంలో అరచెంచా మిరియాల పొడి కలిపి స్త్రీలు తమ బహిష్టునాటి మూడవరోజు ఉదయం పరగడుపున సేవిస్తుంటే పై సమస్యలు నివారించబడటమేగాక గర్భాశయం శుద్ధిజరిగి సంతాన యోగ్యత కూడా కలుగుతుంది.

చర్మరోగాలకు - నేల ఉసిరి

నేల ఉసిరి, నేలవేము, గుంటగలగర,సుగంధవేళ్ళు వీటిని సమ భాగాలుగా చూర్ణంచేసి కలిపి వుంచుకోవాలి.

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడి వేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అదిగోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ఒకచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి.

ఇలా సేవిస్తూ నేల ఉసిరి సమూలంగా దంచి తీసిన రసం చర్మవ్యాధుల పైన పై పూతగారాయాలి. ఇలా ప్రయత్నిస్తూ వంకాయ, గోంగూర, ఆవకాయ, పులుపు, మంసాహారంవంటి ఆహార నియమాలు పాటిస్తుంటే మూడు నుండి ఆరు నెలలలో ఎంత క్రూరమైన చర్మవ్యాధులైనా అణగారిపోతయ్.

రోజూ పూటకు అరకప్పు ముల్లంగిరసంలో చెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే అద్భుత సౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది



ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులందరికీ ఆయుర్మాత అందిస్తున్న ఆత్మీయ ఆరోగ్య కానుకలు

పంచప్రాణాలను కాపాడే - పంచామృతాలు

ఈ అనంతమైన సృష్టిలో మన భారతభూమి తనబిడ్డలమైన మనకు నిండు నూరేండ్లవరకు శారీరక, మానసిక దారుఢ్యం తగ్గకుండా స్త్రీ పురుషులకు నిరంతర శాశ్వత యౌవనపటుత్వాన్ని అందించగల ఐదురకాల మొక్కలను మహాఋషుల పరిశోధనల ద్వారా మనకందించింది. మాకు అత్యంత ప్రియమైన మీ అందరి కోసం మేము మీకందిస్తున్నాం. ఈ కానుకను మీరందుకొని మీ జీవితాలను ఆనందమయం చేసుకొని ఆ అనుభవాన్ని అందరికి పంచిపెట్టవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

పంచామృత ఓషధులు: 1.తిప్పతీగ,2.శొంఠి3) పల్లేరు 4)శతావరి 5)నేలతాడి. ఈ ఐదింటిని ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో పంచామృతాలు అంటారు. వీటిని చంద్రుడు శుక్లపక్షమిలో ఉన్నప్పుడు ఒక మంచితిథినాడు సేకరించుకోవాలి.











ఒక కుటుంబానికి ఎంత అవసరమో అంత మోతాదుగా సమభాగాలుగా సేకరించుకొని విడివిడిగా ముక్కలుచేసి బాగా ఆరబెట్టాలి. ఆ తరువాత అన్నిముక్కలను ఒక శుభ్రమైన మట్టిపాత్రలో వేసి అవి మునిగేవరకు దేశవాళీ ఆవుపాలుగాని, అవి దొరకనివారు దేశవాళీ గేదెపాలు గాని పోసి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరిపోయేవరకు మరగబెట్టాలి. ఆ తరువాత ఆ ముక్కలను తీసి మంచి ఎండలో ఎండించాలి.

అవి భాగా ఎండిన తరువాత మెత్తగా దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘూళితం చేయాలి.

ఉదాహరణకు ఈ చూర్ణం 500గ్రాములుంటే అందులో ఆవునెయ్యి 125గ్రా॥, పటికబెల్లం 125గ్రా॥, తేనె 250గ్రా॥ కలిపి రోటిలోవేసి బాగా దంచి ముద్దచేసి ఒకగాజుపాత్రలోగాని, పింగాణీపాత్రలోగాని, జాడీలోగాని పెట్టి పైన మూతమూసి దట్టమైన నూలుబట్టను నాలుగైదుపొరలు పైనకప్పి గట్టిగా తాడుతో బిగించి ఆ పాత్రను కదలకుండా ఏదైనా ధాన్యపురాశిలో 40రోజులు నిలువవుంచాలి. అలా ధాన్యం దొరకనివారు గాలితగలనిచోట, మరుగు ప్రదేశాన ఆ పాత్రనుంచాలి.

41వ రోజున పాత్రనుతీసి లేహ్యాన్ని బాగా కలిపి మరొకగాజు సీసాలో వుంచుకొని సేవించడానికి సిద్ధంచేసుకోవాలి. ఇంత అద్భుతమైన పంచామృత లేహ్యాన్ని వంటబట్టించుకోవాలంటే ముందుగా ఉదరశుద్ధి చేసుకోవాలి.

ఉదరశుద్ధి: రెండుచెంచాల అల్లంరసం, రెండు చెంచాలతేనె, నాలుగు చెంచాల వంటాముదం కలిపి చిన్నమంటపైన మూడుసార్లు పొంగించి, దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత తెల్లవారుఝామున తాగాలి. దీనివల్ల నాలుగైదుసార్లు సుఖవిరేచనమై పొట్టలోని మలినపదార్థాలన్నీ బహిష్కరింపబడి ఉదరశుద్ధి జరుగుతుంది. ఆరోజంతా చారుతో అన్నంతిని మరో మూడురోజులు ఆగిన తరువాత పంచామృత లేహ్యాన్ని సేవించడం ప్రారంభించాలి.

సేవించేవిధానం : రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందుగాని లేదా రాత్రి ఆహారానికి తరువాత రెండుగంటలాగి నిద్రించేముందు గాని 10గ్రా మోతాదుగా తిని ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలలో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగాలి. పిల్లలకు వారి వయసునుబట్టి మూడు నుండి ఐదుగ్రాముల మోతాదుగా వాడవచ్చు.

ఫలితాలు : ఈ లేహ్యాన్ని ప్రతిరోజూ ఆహారపదార్థం లాగా ఒక్కరోజూకూడా విడవకుండా వాడుతూవుంటే శరీరంలోని అన్నిరకాల హానికారక విషపదార్థాలు విషకృములు బహిష్కరింపబడి ఏవ్యాధినైనా ఎదిరించగల అంతులేని రోగనిరోధక శక్తి ప్రాప్తిస్తుంది. అంతేగాక దేహంలోని అన్ని అంగాలు దివ్యమైన శక్తిని, సామర్థ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని సంతరింపచేసుకొంటయ్. వయసు పై బడుతున్నా కూడా ఒంటిపై ముడతలు పడటం, చర్మం వేలబడటంవంటి వార్ధక్యపు లక్షణాలు కాన్పించవు.

స్త్రీపురుషుల్లో సదా యౌవనస్ఫూర్తి ప్రతిఫలిస్తుంటుంది. దీనిని నిరంతరం సేవించేవారు ఎల్లప్పుడు స్ఫూర్తితో, చైతన్యంతో వెలుగుతూ జీవితంలో తాము కోరుకున్న మహోన్నతదశకు చేరగలుగుతారు. ఇంకా దీని ప్రయోజనాలు అనుభవించేవారికి తప్ప వర్ణించనలవికావు. ☆

రోజూ పరిమితంగా అరబద్ద నిమ్మరసాన్ని అరగ్లాసు నీటిలో కలిపి సేవిస్తుంటే జీవితాంతం రక్తశుద్ధి కలుగుతుంది

గోమూత్రం పేరితో జరిగే - మోసాలకు గురికాకండి గోతీర్థాన్ని మీకు మీరే స్వయంగా తయారుచేసుకోండి



ప్రియపాఠకులారా! మనం అనేక సంవత్సరాలుగా గోమూత్ర ఔన్నత్యం గురించి ఎన్నెన్నో వ్యాసాలను ప్రకటించియున్నాం. దానివల్ల అనేకమంది ప్రజల్లో గోమూత్రంపైన విశ్వాసం కలిగి నిత్యజీవితంలో వాడుకోవడం ప్రారంభించారు. ఎప్పుడైతే గోమూత్రానికి గిరాకీ పెరికిందో ఆ క్షణం నుండే రాష్ట్రవ్యాపితంగా వందలమంది గోమూత్రాన్ని అర్కంగా తయారుచేసి అమ్మటం ప్రారంభించారు.అయితే ఇటీవల కాలంలో అనేకమంది దురాశాపరులు ఇతర జంతువుల మూత్రాన్ని కూడా సేకరించి అమ్మడం జరుగుతుంది.

గోమూత్రాన్ని పవిత్రమైన దేవునితీర్ధంలాగా భావించి వాడుకునే వారికి ఈ నకిలీ గోమూత్రం వాడటంవల్ల ఆరోగ్యలాభం కలగకపోగా అనేకవ్యాధులు సంభవించే పరిస్థితి ఉత్పన్నమై చివరకు గోమూత్రంపైన, గోవుపైన అపనమ్మకం ఏర్పడే దుస్థితి రాగోరుతుంది. అందువల్ల మా ప్రియమైన పాఠకులు ఈ దగాకోరు వ్యాపారుల మోసానికి బలికాకుండా మీకవసరమైన గోతీర్ధాన్ని క్రింద చెప్పబోయే విధంగా మీకుమీరే తయారుచేసుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

మీకు దగ్గరలో వున్న గ్రామాలలో దేశవాళీ గోవులు ఏ గ్రామంలో ఉన్నాయో తెలుసుకోండి. ఆ గోవులుకూడా ఒకేచోట కట్టివుంచి పెంచబడేవి పనికిరావు. స్వేచ్ఛగా పొలాలలో, గుట్టలలో, ఆరుబయట ప్రదేశాలలో తిరిగి మేసే ఆవులు మాత్రమే ఉన్నచోట తెలుసుకొని అక్కడికి వెళ్ళండి. ఉదయంకాలం గోవులు తొలిసారిగా పోసే మూత్రం మాత్రమే ఒకమట్టి పాత్రలో సేకరించుకోవాలి. ముందుగా ఆ గోవులకు ఏదైనా ఆహారంపెట్టి మూడుసార్లు ప్రదక్షిణచేసి ఆ తరువాత అవి విసర్జించే మొదటి చివరి మూత్రాన్ని విడిచిపెట్టి మధ్యమూత్రాన్ని మాత్రమే పట్టుకోవాలి.

తరువాత ఆ మూత్రాన్ని పద్నాలుగుసార్లు బట్టలో వడపోసి మట్టిపాత్రలోనే పొయ్యిమీదపెట్టి మూడొంతుల మూత్రం ఇగిరిపోయి ఒకవంతు మాత్రమే మిగిలేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. దీనిని శుభ్రమైన పొడి గాజుసీసాలో నిలువవుంచుకొని రోజూ ఒకటి లేదా రెండుపూటలా రెండు నుండి నాలుగు చెంచాల గోతీర్ధం, ఒకచెంచా తేనె, అరకప్పు మంచినీటితో కలిపి తాగవచ్చు.

లేదా పూర్వకాలం గ్రామాలలో సారాయికాసే విధానంలాగే మట్టికుండలద్వారా గోఅర్కాన్ని తయారుచేయించుకొని వాడుకోవచ్చు.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీ కె.కళ్యాణి కిరణ్మై, కృష్ణసాయి	రూ.1500.00
విమల, ఎస్.రవిందర్,టి.కృష్ణ,	
కనకయ్య,యాకోబ్,ప్రేమ,రజిత	రూ.1048.00
శ్రీ ఎం.వెంకటేశ్వర్లు, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీ భూదిరెడ్డి లక్ష్మీనారాయణ, బొమ్మకల్	రూ.1116.00
శ్రీ ఎం.రాజారామకృష్ణారావు, నూజివీడు	రూ.1116.00
శ్రీ కె.వి.నాగే శ్వరరావు, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీ ఎం.రామచంద్రరావు, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీ వి.ధృవారావు, అనంతపురం	రూ.1116.00
శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మి, ఒరిస్సా	రూ.500.00
శ్రీమతి బత్తుల వరలక్ష్మి విశాఖపట్నం	రూ.500.00
శ్రీ వై.సుబ్బారావు, హైదరాబాద్	రూ.500.00
శ్రీమతి వి.లావణ్య బద్రీనాథ్, తెనాలి	రూ.500.00
శ్రీ ఎస్.వి.ఎన్.కిషోర్, హైదరాబాద్	రూ.500.00
శ్రీమతి రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00
శ్రీమతి జి.వరలక్ష్మి విశాఖపట్నం	రూ.500.00
శ్రీ జె.రామకృష్ణ, విశాఖపట్నం	రూ.500.00
శ్రీమతి బి.ఎల్.కరుణ, బెంగుళూరు	రూ.500.00

శ్రీమతి బి.ఎల్.గాయత్రి, బెంగుళూరు	రూ.500.00
శ్రీ జి.సీతామహాలక్ష్మి హైదరాబాద్	రూ.500.00
శ్రీ వి.వి.ఎస్.సుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	రూ.300.00
శ్రీ ఎస్.వి.రమణ, గుంటూరు	రూ.300.00
శ్రీ బుద్దన్ రాజా అశోక్ వర్మ, వై జాగ్	రూ.300.00
శ్రీ డబ్ల్యు.వి.కృష్ణారావు, వై జాగ్	రూ.300.00
శ్రీమతి వై.సుగుణ, మణుగూరు	రూ.250.00
శ్రీ సున్నరుద్రయ్య, రామలక్ష్మి, తణుకు	రూ.250.00
శ్రీజి.సిహెచ్.కౌశిక్, అనంతపురం	రూ.220.00
శ్రీ ఎ.జనార్ధన్, నల్గొండ	రూ.200.00
శ్రీ జి.సతీష్, పిఠాపురం	రూ.200.00
శ్రీ పి.అచ్చుతరామరాజు, చేరుపల్లి	రూ.200.00
శ్రీ జి.సీతారామిరెడ్డి, నల్లపాడు	రూ.200.00
శ్రీమతి వి.సుశీలాదేవి, హైదరాబాద్	రూ.200.00
శ్రీ కె.శేషగిరిరావు, గుంటూరు	రూ.200.00
భారత్ టెక్నాలజీస్, నంద్యాల	రూ.200.00
శ్రీ బి.ఎల్.రఘు, బెంగుళూరు	రూ.200.00
శ్రీ ఎం.నంజప్ప, బెంగుళూరు	రూ.200.00
శ్రీమతి ఈశ్వరి, బెర్హంపూర్	రూ.200.00

ధనియాలపొడి 5గ్రా, చక్కెర 5గ్రా కప్పునీటితో రెండుపూటలా తాగుతుంటే స్వప్నస్కలనం బంద్

ఆస్తమా, దమ్ము, దగ్గువంటి కఫరోగాలకు ఏమూలికలతో ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రం చేయాలి?



ఏ ఏ మూలికలు కఫరోగాలను - అణచివేయగలవు

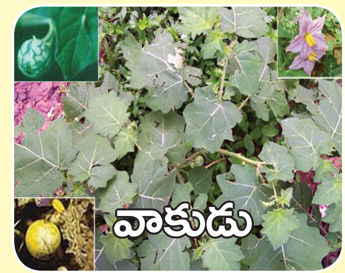
1)జిల్లేడుసమూలం, 2)వాము, 3)పసుపుకొమ్ములు, 4)శొంఠి, 5)మిరియాలు, 6)పిప్పళ్ళు, 7)కరక్కాయ, 8)తానికాయ, 9)ఉసిరికాయ, 10)పొగాకు, 11)అడ్డసరంసమూలం, 12)బోడసరం సమూలం, 13)తెల్లగలిజేరు సమూలం, 14)వాకుడుసమూలం, 15)ఉత్తరేణిసమూలం, 16)తులసి సమూలం, 17)ఆవాలు, 18)ఆముదంచెట్టుసమూలం, 19)సన్నరాష్ట్రం, 20)దుంపరాష్ట్రం, 21)అతిమధురం, 22)తిప్పతీగ, 23)గంటుబారంగి, 24)తుంగగడ్డలు, 25)వాయువిడంగాలు, 26)తుమ్మజిగురు, 27)ముసాంబరం, 28)నల్లజీలకర్ర, 29)కురసానివాము, 30)ఆకుపత్రి, 31)చిత్రమూలం, 32)తిప్పతీగసమూలం, 33)వసకొమ్ములు, 34)పల్లేరు సమూలం, 35)వెల్లుల్లి, 36)లవంగాలు, 37)వేపసమూలం, 38)పిచ్చికుసుమ సమూలం, 39)మద్దిచెక్క, 40)దేవదారుచెక్క, 41)రావి ఆకులు, కొమ్మలు, 41)గుంటగలగరసమూలం, 43)వెలగచెట్టు బెరడు, 44)ఊడుగచెట్టు ఆకులు,కాడలు,బెరడు, 45)అత్తపత్తి సమూలం, 46)గంధకచ్చూరాలు, 47)నేలఉసిరిసమూలం, 48)హారతి కర్పూరం, 49)నేలవేము,50)రేలకాయగుజ్జు

ప్రియమైన మా కుటుంబసభ్యులారా! వర్షాకాలం అన్నిరోగాలకు మూలమైనట్లే కఫరోగాలకు కూడా అదే ప్రధానకారణమౌతుంది. కొత్తనీరు, కొత్తగాలి, కొత్త వాతావరణం ప్రారంభంకాగానే మానవులలో ముఖ్యంగా పుట్టుకతోనే కఫశరీరం కలిగినవారిలో అధిక కఫోత్పత్తి ప్రారంభమౌతుంది. అది ఊపిరితిత్తుల్లో, తలలో, గొంతులోచేరి వాయువును అడ్డగించి వాతరోగాలను, అగ్నిని ఆర్పివేసి అజీర్ణరోగాలను,అలాగే తన సహజ గుణాన్ని బట్టి కఫరోగాలను సృష్టిస్తుంది. దగ్గు, దమ్ము, ఆస్తమా, పిల్లికూతలు, ముక్కులు మూసుకుపోవడం, గాలిఆడకపోవడం, కణతలు, కనుబొమ్మలు, శిరస్సు, మెడ, ఈ భాగాలలో భరించలేనంత నొప్పిపుట్టడం, వాంతులు, విరేచనాలు, ఒళ్ళంతా విరగగొట్టినట్లు నొప్పులు మొదలైన అనేకానేక సమస్యలు ఏర్పడుతుంటయ్. వీటినివారణకోసం మనం ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ అనేక ఔషధాలను వాడుతూ ఆ వ్యాధులు ఎంతకి తగ్గక నానాఅవస్థలు పడుతుంటాం. అలా బాధలు పడకుండా ఆ సమస్యలన్నింటినీ అవలీలగా అణచివేయగల అగ్నిహోత్ర విధానాన్ని మీరంతా తెలుసుకొని వెంటనే ఆచరణకు పూనుకొని ఆయురారోగ్యాలను కాపాడుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.













ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రం - ఎలా చేయాలి?

ప్రియమైనబిడ్డలారా! సమస్త శ్వాసకోశరోగాలను సంహరించగల పైన తెలిపిన యాభైరకాల ఓషధుల్లో మీకుదొరికినన్ని అనగా ఇరవైగాని ముప్పైగాని సేకరించుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒకడబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంటముందు ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి.

రాగిలేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్ర పాత్రలో ఒకఆవుపిడకను నాలుగు ముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి ఆరుబయట గాలివీచేచోట వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పుగా మారుతుంది.

అప్పుడు అగ్నిహోత్రపాత్రను లోనికితెచ్చి గదిమధ్యలో వుంచి దానిచుట్టూ శ్వాసకోశ వ్యాధిగ్రస్తులు కూర్చొని ఆ పాత్రలో ముందుగానే సిద్ధంచేసుకొన్న పై మూలికల చూరను తగినంతగా వేసి దానిపైన రెండుమూడు చెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి.

ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికలపొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్రనుండి వెలువడే ప్రాణశక్తిరూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి.

అగ్నిహోత్రంతో శ్వాసకోశరోగులు - ఎలా బాగుపడతారు?

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతిని, మూలికలను వేసినప్పుడు ఆ మూలికల్లోని ఔషధశక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈ రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకేసారి బయటకు వచ్చి గదినిండా పరచుకుంటయ్. గది తల ుపులు మూసివుండటంవలన ఆ ప్రాణధూపం గదిలోనే నిండివుండటంవల్ల ఆ గదిలో వున్న వ్యక్తులు సహజంగానే లోపలికి పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటు కాలంలో ఇన్నిరకాల మూలికలశక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించి వ్యాధికారక అవయవాలలోకి చేరి అక్కడ పేరుకొన్న రోగపదార్థాలను కరిగించి అతిత్వరగా ఆయా వ్యాధులను పూర్తిగా నాశనంచేసి రోగులకు స్వస్థత చేకూరుస్తుంది.







సంప్రదించే వారికి సూచనలు

అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు

ఉదయం 4గం॥ నుండి ఉ॥ 5 గం॥ వరకు సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే. ఫీజు రూ.50/-(గోశాలకు)

సంప్రదించవలసిన వేళలు

పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 12గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥కూర విశ్వనాథం : ఉదయం 7గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, యం.డి., : ఉదయం 9గం॥నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥వరకు మాత్రమే

డా॥ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.యం.యస్., : ఉదయం 9గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు.

కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు

ఉదయం 9గం॥ నుండి సా॥ 4గం॥ వరకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 8గం॥ నుండి సా॥5గం॥ వరకు మాత్రమే

ప్రతి ఆదివారం సెలవు

ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు
ఉదయం 9 గం॥ నుండి మ॥ 12.30 వరకు మాత్రమే

సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగలరోజులు

ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.

గమనిక : శిబిరాలు లేని రోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారని పాఠకులు, ప్రేక్షకులు గమనించగలరు.



ఆవుమూత్రం అరకప్ప మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతుంటే ఉబ్బరోగం తగ్గిపోతుంది

గతసంచిక తరువాత

సూక్ష్మ మార్గాలతో స్థూలకాయానికి రాం...రాం..! - 2



ప్రియకుటుంబ సభ్యులారా! గత సంచికలో స్త్రీలకు పురుషులకు ఎలాంటి స్వయంకృత అపరాధాలవల్ల శరీరంలో అతికొవ్వు పేరుకుపోతుందో సవివరంగా చెప్పడం జరిగింది. ఈ సంచిక మాత్రమే చదివేవారు గత సంచికను కూడా చదివి అవగాహన చేసుకొని ఏ కారణంవల్ల వీుకు కొవ్వు పెరిగిందో అర్థం చేసుకొని ముందుగా ఆ కారణాలను సరిదిద్దుకోవాలని సూచిస్తూ పెరిగిన కొవ్వును ఇంట్లోనే తగ్గించుకోగల సులభ మార్గాలను మీముందుంచుతున్నాం.



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

జాగారంతో - స్థూలకాయం మటుమాయం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! అధికనిద్రవల్ల అధిక కొవ్వు పెరుగుతుంది కాబట్టి, కొవ్వు తగ్గాలనుకున్నవారు, కొవ్వు తగ్గించుకోవాలనుకున్న వారు ముందుగా నిద్రను బాగా తగ్గించుకోవాలి. రాత్రి ఆలస్యంగా పడుకోవడం, ఉదయం, తెల్లవారుఝామునే నిద్రలేవడం అలవాటుచేసుకోవాలి. అయితే స్థూలకాయులకు ఈ విధానం అలవాటు కావడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. ఓపిగ్గా పట్టుదలతో మంచి పుస్తకాలు చదవడానికి లేదా ఏదో ఒక ఉపయోగపడే పనిలో నిమగ్నం కావడానికి అలవాటు పడుతూ ఈ విధానాన్ని అమలు చేయవచ్చు.

నువ్వుల నూనెతో - నాజూకైన శరీరం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! నిద్రలేవగానే రాగిపాత్రలోని నీటిని సేవించి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని పరిశుద్ధమైన వేపనూనెను రెండు ముక్కురంధ్రాలలో రెండురెండు చుక్కలు వేసుకొని లోనికి పీల్చాలి. ఆతరువాత తెల్ల నువ్వులనూనెను గోరువెచ్చగా శరీరమంతా ఎంత లోపలికి ఇంకితే అంత బాగా మర్దన చేసుకోవాలి.

మర్దన చేసినతరువాత ఒకగంట వరకు ఇదే పత్రికలో సూచించిన సర్వాంగ వ్యాయామం పావుగంటసేపు, గతసంచికలో సూచించిన ఆసనాలు పావుగంటసేపు క్రింద చెప్పబోయే ప్రాణాయామం పావుగంటసేపు అలాగే ఇదే వ్యాసంలో సూచించబోయే ముద్రలు పావుగంటసేపు ఆచరించాలి.

ఇలా ఒకగంట శరీరానికి వ్యాయామం కలిగించడంవల్ల అతిత్వరగా నువ్వులనూనె శరీర అంతర్భాగాలలోకి చొచ్చుకుపోయి అధిక కొవ్వును కరిగించడమేగాక అన్నిధాతువులను శుద్ధిచేస్తూ, అధికకొవ్వువల్ల కలిగే ఇతర అనారోగ్యాలను అరికడుతుంది.



సున్నిపిండితో - కొవ్వు కరగడం ఖాయం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! పైన తెలిపిన వివిధవ్యాయామాలు పూర్తికాగానే సున్నిపిండితో మాత్రమే మీరు స్నానం చేయాలి. ఇది చర్మరంధ్రాలను శుద్ధిచేసి, లోపల మలినపదార్థాలు చెమటద్వారా బహిష్కరింపబడటానికి అవకాశం కలిగించబడుతుంది.

సున్నిపిండి తయారీ : కరక్కాయపొడి, మామిడిచెట్టు పైబెరడుపొడి, వేపాకుపొడి ఉత్తరేణిఆకుపొడి బావంచాలపొడి,గంధకచ్చూరాలపొడి,ఉసిరికకాయపొడి, తులసి ఆకుపొడి, గరికగడ్డిపొడి, మారేడాకుపొడి, లొద్దుగ చెక్కపొడి, ఆవాలపొడి, ఈ పదిపదార్థాలు ఒక్కొక్కటి 100గ్రాచొప్పున మొత్తం కేజిపొడిని తీసుకోండి.ఆ మొత్తంలో దోరగావేయించి దంచిన చిరిశనగలపొడి 300గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన పచ్చపెసలపొడి 350గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన తెల్ల ఉలవలపొడి 350గ్రా కలిపి నిలువచేసుకోండి.

ఈ పొడిని తగినంత మంచినీటిలో కలిపిమెత్తగా పిసికి ఒళ్ళుమొత్తం నలుగుపెట్టుకొని అది ఆరిన తరువాత భరించగలిగినంత వేడినీటితో స్నానం చేయండి. దీనివల్ల స్థూల శరీరులకు సహజంగాకలిగే ఎలాంటి చర్మవ్యాధులు కలుగ బోవు. అంతేగాక ఈ పదార్థాలలోని ఔషధతత్వాలు చర్మరంధ్రాలగుండా లోనికి ప్రవేశించి కొవ్వును కరిగిస్తయ్.



ఉత్తరేణితో - ఊబకాయం ఉఫ్..

ప్రియమైన బిడ్డలారా! స్థూలశరీరుల్లో జఠరాగ్ని అతిగా ప్రబలిపోయి ఎంత ఆహారం తిన్నా ఒకగంటలోనే మరలా తీవ్రమైన ఆకలి పుడుతుంటుంది. అందువల్ల వారు ఆకలికి ఆగలేక పదేపదే తింటూ మరింతగా స్థౌల్యాన్ని పెంచుకొంటూ చివరకు అన్నివ్యాధులతో మంచాన పడుతుంటారు. అలాంటివారంతా ఉత్తరేణి గింజలపొడి పావుచెంచా నుండి అరచెంచా మోతాదుగా అరగ్లాసునీటిలోవేసి మరిగిస్తూ అందులో మరో అరగ్లాసుపాలు, తగినంత చక్కెర లేదా బెల్లం కలిపి పాయసంలాగా వండుకొని ఉదయంపూట తినాలి. దీనివల్ల ఆ రోజంతా అధికమైన ఆకలిలేకుండా ఆపివేయబడుతుంది. అయితే ఉత్తరేణిగింజలలోని శక్తివల్ల ఇది వాడినవారికి ఏవిధమైన నీరసంగాని అలసటిగాని కలగదు. ఇలా అతి ఆకలిని తగ్గించడంవల్ల ఉదరంలోని జఠరాగ్ని శరీరంలోని అతికొవ్వును ఆహారంగా తీసుకొంటుంది. ఆకారణంగా కొద్ది కాలంలోనే స్థూలకాయం తగ్గిపోతుంది.

స్థూలకాయులకు - ప్రాణాయామం



ప్రియమైన బిడ్డలారా! స్థూలకాయుల్లో కొవ్వు అడ్డుపడటంవల్ల శరీరమంతా ఎక్కడివాయువు అక్కడేఆగిపోయి జీవనక్రియలు స్థంభించి చెడువాయువులు చేరిపోయి అన్ని రోగాలకు ఆస్కారం కలుగుతుంది. అందువల్ల స్థూలకాయులు విధిగా ప్రాణాయామాన్ని ఆచరించి తీరాలి.

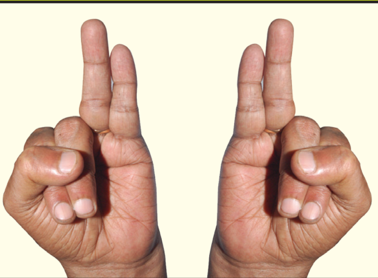
స్థూలకాయులు ప్రధానంగా సూర్యభేదన ప్రణాయామం అలాగే కపాలభాతి ప్రాణాయామం సాధనచేయాలి.

తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని కుడిచేతి మధ్యవేలు మరియు ఉంగరంవేలుతో ఎడమ ముక్కును మూసి కుడిముక్కుగుండా నిదానంగా పీల్చగలిగినంత గాలిని లోనికిపీల్చి అదేచేతి బొటనవేలితో కుడిముక్కును మూసి ఎడమముక్కుని తెరచి దానినుండి నిదానంగా గాలిని బయటకు వదలాలి. మరలా ఎడమ ముక్కునిమూసి కుడి ముక్కునుండే గాలి పీల్చుకొని ఇంతకు ముందులాగా ఎడమనుండి గాలివదలాలి. ఈ విధంగా 12 నుండి 24 సార్లు మూడుపూటలా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో ఈ సూర్యభేదన ప్రాణాయామం చేయాలి.

అదేవిధంగా కొంచెం విరామం తీసుకొని కపాలభాతి ప్రాణాయామం ప్రారంభించాలి. నిటారుగా కూర్చొని క్రిందిచిత్రంలో చూపిన ముద్రను ధరించి నాభినుండి గాలిని బలంగా ముక్కురంధ్రాలద్వారా బయటకు రేచించాలి. ఈ విధానం తెలియకపోతే రోజూ అభ్యాసం చేస్తున్నవారి నుండి నేర్చుకొని ముందుగా ఐదు నిమిషాలసేపు మాత్రమే చేస్తూ క్రమక్రమంగా వారివారి శక్తినిబట్టి అలసట లేకుండా పదినిమిషాల వరకు రెండుపూటలా ఈ ప్రాణాయామాన్ని ఆచరించాలి. అయితే గుండెజబ్బుగలవారు లేదా తీవ్రమైన కాలేయప్లీహ ఉదర వ్యాధులగలవారు ముందుగా ఒకటి రెండు నిమిషాలు మాత్రమే అభ్యాసం చేస్తూ ఇబ్బంది కలగకుండా మెల్లమెల్లగా అభ్యాసంచేయాలి.

ఈ రెండు విధాల ప్రాణాయామముల వల్ల అతిగా పెరిగిన కొవ్వు అతి త్వరగా దహించవేయబడి సహజశరీరం ప్రాప్తింపజేస్తుంది.

స్థౌల్యహర ముద్రతో 'హం' 'రం'కారాలతో - స్థూల సంహారం



ప్రియమైన బిడ్డలారా! పైన తెలిపిన ప్రాణాయామం తరువాత కొంత విరామం తీసుకొని ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా నిటారుగా కూర్చొని స్థౌల్యహర ముద్రను ధరించాలి.శరీరంలో అతికొవ్వు పెరగడానికి చాలామందిలో ప్రధానంగా థైరాయిడ్ గ్రంధిలోపం కారణమౌతుంది కాబట్టి దాన్ని సరిచేయడానికి రెండు చేతులలో చిటికెనవేలును, ఉంగరంవేలును క్రిందికివంచి అరచేతికి ఆనించి ఆ రెండు వేళ్ళపైన బొటనవేలును నొక్కివుంచి మిగిలిన రెండు వేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. తరువాత నిండుగా గాలిని పీల్చుకొని "హం" అనే అక్షరాన్ని ఉచ్ఛరించాలి. మరలా గాలిని పీల్చుకొని మరలా ఉచ్ఛరించాలి. ఈ విధంగా కనీసం పదినుండి ఇరవైసార్లు యధాశక్తినిబట్టి అభ్యాసం చేయాలి. ఆ తరువాత అదే పద్ధతిలో అదే ముద్రలో "రం" అనే బీజాక్షరాన్ని కూడా ఐదునిమిషాలసేపు ఉచ్ఛరించాలి.

ఇలా మూడుపూటలా క్రమక్రమంగా పూటకు ముప్పైసార్లవరకు పెంచుకొంటూ ఆ బీజాక్షరాలను ఉచ్ఛరిస్తుంటే వాటి శబ్ద తరంగాల శక్తివల్ల ఆశ్చర్యకరంగా అధికకొవ్వు కరిగిపోతుంది. (స్థౌల్య రోగులకు ఆహారనియమాలు వచ్చే సంచికలో)



అరకప్పు మోతాదుగా కొబ్బరిపాలను రెండు పూటలా తాగుతుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్



ఊరూరా ఉండాలి - ఆయుర్వేద ప్రజా వైద్యశాల
ఆ ఊరంతా నిండాలి - ఆరోగ్యాల ఆనంద హేల

ఊరిమధ్యలోని రచ్చబండవద్దగల రావిచెట్టు క్రింద ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి కూర్చోని ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాన్ని ఏర్పాటుచేశారు. ఆ ఊరి ప్రజలంతా తమ సమస్యలకు తగిన సులువైన ఆహార ఔషధమార్గాలు తెలుసుకోవడం కోసం అక్కడకు వచ్చివున్నారు. పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు, మహిళలు వీరందరిని ఉద్దేశించి పండిత ఏల్చూరి ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించారు.

రక్తహీనత సమస్య

ప్రకాష్ : ఆచార్యా! మా పిల్లలకు శరీరంలో సహజంగా రక్తం ఉత్పత్తి కావడంలేదు. ఎంత మంది వైద్యుల చుట్టూ తిరిగినా ఫలితం లేదు. నెలనెలా రక్తం ఎక్కిస్తున్నాం. ఇతరుల రక్తం ఎక్కించడంవల్ల వేరే సమస్యలు కూడా వస్తున్నయ్. వాళ్ళకు కాలేయం, ప్లీహం సక్రమంగా పనిచేయడంలేదని వాటిని తిరిగి పనిచేయించే ఔషధాలు ఎక్కడా లేవని చెబుతున్నారు. రోజురోజుకి కృశించిపోతున్న పిల్లలను చూస్తే బాధవేస్తుంది. దయతో మార్గం చెప్పండి.



ఏల్చూరి : ప్రియమైన ప్రకాష్! మీ పిల్లలకున్న ఈ ఒక్క సమస్యకేకాక అసలు ఏసమస్యకు ఈనాడు సంపూర్ణమైన పరిష్కారమార్గం లేదు. కాని పూర్తి పరిష్కారమార్గాలన్నీ మనచుట్టూ మనింట్లో మనం తినే పదార్థాలలో మనజీవన శైలిలో పుష్కలంగా ఉన్నయ్. నీవు విశ్వాసంతో శ్రద్ధతో ప్రయత్నిస్తే మీ పిల్లలకు నీవే కాపాడుకోగలవు.

కలబంద మట్టలను చీల్చి తీసిన గుజ్జును బట్టలోవేసి పిండిన రసం 100గ్రా, నీళ్ళు కలపకుండా తీసిన అల్లంరసం 100గ్రా, నిమ్మరసం 100గ్రా, నల్లుప్పు100గ్రా ఈ నాల్గింటిని ఒకపాత్రలోపోసి బాగా కలగలిపి శుభ్రమైన గాజు సీసాలో పోసి పైన మూతను గట్టిగా బిగించాలి. ఆ సీసాను ధాన్యపురాశి మధ్యలో కప్పిపెట్టి వుంచాలి. పదిహేను రోజుల తరువాత తీసి పలుచని నూలుబట్టలో వడపోసుకొని వేరొకసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ రసాయనాన్ని పూటకు 10గ్రా మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటితోగాని లేక ఒకకప్పు గోరువెచ్చని సోపుగింజల కషాయంతోగాని కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా కాలేయ ప్లీహ వాపులు, వికారాలు హరించిపోయి అగ్నిదీప్తి పెరిగి ఆహారంపట్ల ఇష్టం కలుగుతుంది. అంతేగాక క్రమంగా కడుపులో బల్లలు, ప్రేగుల్లోని వ్యర్థ విషపదార్థాలు బహిష్కరించబడి కొత్తరక్తం సహజంగా ఉత్పన్నమౌతుంది. ఈ ప్రయోగాన్ని వెంటనే ఆచరించి మీ పిల్లల్ని మీరే కాపాడుకోండి శుభం.

ఎలుకకాటు విష - సమస్య

సుభద్ర : ఆచార్యా!మీకు నా హృదయపూర్వక నమస్కారాలు. మీరు చెబుతున్న ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని తు.చ తప్పకుండా పాటిస్తున్న అనేకమందిలో నేనొకదాన్ని. మీరందించిన జ్ఞానంతో రక్తపోటు, మధుమేహం, వాతనొప్పులు, ఊబకాయం, వీటన్నింటిని పోగొట్టుకొని హాయిగా ఉన్నాను. అయితే నిన్న అనుకోకుండా నా కాలిపైన ఎలుక కాటు వేసింది. ఎలుక విషాన్ని ఎలా నివారించుకోవాలో ప్రేమతో చెప్పండి.



ఏల్చూరి : అమ్మా సుభద్రా! ఏ విషాన్నైనా విరిచివేయగలశక్తి కరుణామయుడైన భగవంతుడు పత్తిచెట్టులో నింపివుంచాడు. విష జంతువులు కాటువేయగానే పత్తిఆకులనుగాని, గింజలనుగాని మెత్తగానూరి పైన పట్టువేయడం, పత్తిగింజలపొడి పావుచెంచానుండి అరచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి లోనికి సేవించడం తక్షణమే చేస్తే ఆవిషం అప్పటికప్పుడే విరిగిపోతుంది. అయితే ఇప్పుడు కొంత ఆలస్యమైంది కాబట్టి మూలికల అంగడిలో ఆవాలు, నాగకేసరాలు తెచ్చుకో. రెండింటిని విడివిడిగా చూర్ణంచేసి కలిపి వుంచుకో. ఈ చూర్ణాన్ని మూడునుండి ఐదుగ్రాముల మోతాదుగా 25గ్రా నేతితో కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే వారంరోజుల్లో ఎలుకకాటు విషం హరించిపోతుంది, శుభం.

స్థనాలవాపు - సమస్య



గోవిందమ్మ : ఆయుర్వేద ఆచార్యులవారికి నమస్కారము. అయ్యా! ఒక బాధ్యతగల తండ్రి తనబిడ్డలను ప్రతిక్షణం ఎలా కాచుకొంటూ వుంటాడో అట్లాగే మీరుకూడా మా ప్రతి అనారోగ్య సమస్యను అవలీలగా పరిష్కరిస్తూ మాకు ఆయురారోగ్యాలను ప్రసాదిస్తున్నారు. నా కూతురికి స్థనాల్లో వాపువచ్చి భరించలేనంత పోటుపుడుతుంది. ఆసుపత్రికి తీసుకెళితే ఆపరేషన్ అంటారనే భయంతో అంతంత డబ్బుఖర్చుపెట్టలేక, ఆ బాధలు పడలేక ఆయుర్మాత నా బిడ్డను కాపాడగలదనే విశ్వాసంతో మీ దగ్గరకొచ్చాను. మంచి మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ఓ ప్రియమైన గోవిందమ్మ సోదరీ! కలబందనుండి తయారుచేసే ముసాంబరం నీకు తెలుసుకదా. అది 5గ్రా, గుగ్గిలంపొడి 5గ్రా, గోధుమపిండి 10గ్రా తీసుకొని ఈ మూడింటిని మంచినీళ్ళతో గుజ్జులాగా మెత్తగానూరి స్థనాలపైన పట్టులాగా వేస్తుంటే నాలుగైదు పట్టులు వేసే సరికి వాపు, పోటు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్. ఈ మాత్రపు చిన్నసమస్యకు ఆసుపత్రి వరకు వెళ్ళనవసరం లేదు. శుభం.

గర్భం నిలువని - సమస్య

గీత : ఆచార్యా! నా వయసు 27సం॥లు ఇప్పటికి 3సార్లు గర్భంవచ్చి నిలబడకుండా పడిపోతుంది. దీనివల్ల మానసికంగా కృంగిపోతున్నాను. ఇలా జరుగుతుంటే ఇంట్లోవాళ్ళ ముందు నేనెంత చులకనగా అవుతానో మీకు తెలియంది కాదు. నన్ను మీ బిడ్డగా భావించి ఈ కష్టం నుండి గట్టెక్కించండి.



ఏల్చూరి : ఓ ప్రియమైన కూతురా! గర్భం నిలబడకపోవడంలో కేవలం ఆడపిల్లల లోపమే కారణం కాదు. ఆమె భర్త వీర్యంలో జీవకణాల సంఖ్య బాగా తక్కువగా బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు, బహిష్టు స్నానమైన మొదటి రెండుమూడు రోజుల్లోనే గర్భం ధరించినప్పుడు, ఏ కారణాలవల్లనైనా మనసులో అధిక ఆందోళనవుండి ఆ కారణంగా రక్తపోటు అధికమైనప్పుడు గర్భం జారిపోవచ్చు. కాబట్టి తప్పు నీ ఒక్కదానిదే అని బాధపడకుండా చెప్పబోయేది చెయ్యి.

మూలికల అంగడిలో అతిమధురం లొద్దుగచెక్క, ఉసిరికాయబెరడు తెచ్చుకో. వీటిని సమభాగాలుగా దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువచేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని రెండు పూటలాపూటకు అరటీచెంచా పొడి మోతాదుగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలతో కలిపి సేవిస్తుంటే వారంరోజుల్లోనే గర్భం గట్టిపడి స్థిరపడుతుంది. ఆ దివ్య మూలికల ప్రాభావంవల్ల గర్భపతనం జరుగదు, శుభం.

దీర్ఘకాల మలబంధ - సమస్య

రామయ్య : ఆచార్యా! నావయసు 65సం॥లు, ఎంతోకాలం నుండి తీవ్ర మలబద్ధక సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. ఎన్నిమందులు వాడినా ఈసమస్య తీరకపోగా దీనివల్ల ఒళ్ళునొప్పులు, బద్ధకం, నోటిదుర్వాసన కడుపుబ్బరంలాంటి అనేక సమస్యలు కలుగుతున్నయ్. దయతో నాకు మంచిమార్గం చెప్పండి.



రోజూ మూడుసార్లు ఒక నిమ్మపండు రసం మజ్జిగలో కలిపి తాగుతుంటే కడుపులో కంతులు కరుగుతయ్

ఏల్చూరి : అయ్యా!రామయ్యగారూ!మీ సమస్య కేవలం ఔషధాలతో పరిష్కారమయ్యేదికాదు. మీ వయసుకు, మీజీర్ణశక్తికి తగినట్లుగా సులువుగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలను సకాలంలో భుజించడంవల్ల మాత్రమే మీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. ఆహారంగా ఉపయోగించే బియ్యం పాతవిగా, పాలీష్ తక్కువగా పట్టినవిగా వుండితీరాలి. ఎప్పుడు భుజించినా ఆహారం గోరువెచ్చగానైనా ఉండాలితప్ప చల్లగా ఉండకూడదు. ఎప్పుడైనా ముందు తిన్న ఆహారం జీర్ణంకాక కడుపుబ్బరంగా ఉన్నప్పుడు అదిజీర్ణమై సహజంగా ఆకలిపుట్టే వరకు మరలా ఆహారం తీసుకోవద్దు. అంతగా అవసరమైతే గంజి పండ్లరసాల్లాంటి ద్రవపదార్థాలను మాత్రమే సేవించండి. ఏ మందులు వాడే అవసరం లేకుండా ఈ ఆహారవిధాన మార్పులద్వారా మీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది శుభం.

ఎప్పుడూ ఆడపిల్లలే పుట్టే సమస్య



రేఖమ్మ: ఆచార్యా! మీకు శతకోటి నమస్కారాలు. మాకు ఇద్దరాడపిల్లలే పుట్టారు. ఇంట్లో వాళ్ళు మగపిల్లవాడు పుడితే బాగుంటుందని ఆశపడుతున్నారు. అలా జరగాలంటే నేను ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. దయతో చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియమైన రేఖమ్మా! నీవు బహిష్టు స్నానంచేసిన నాల్గొవ రోజున నిమ్మచెట్టు వద్దకు పోయి ఆచెట్టును పూజించి ఉత్తరం వైపు భూమిలో తవ్వి ఆవైపునుండే వేరు బెత్తెడు ప్రమాణంగల ముక్కను కత్తిరించి తీసుకొని ఆ గుంటను పూడ్చివేయాలి. ఆ ముక్కను శుభ్రంగా కడిగి రోట్లోవేసి దంచి బట్టలో వడపోసిన రసం 10గ్రా, మోతాదుగా ఒక అరకప్పు బియ్యం కడిగిన నీటిలో కలిపి సేవించాలి. ఇలా వరుసగా ఆ రోజునుండి విడువకుండా మూడురోజుల పాటు సేవించిన తరువాత భర్తతో సంభోగానికి పూనుకోవాలి. రతి సమయంలో తప్పకుండా తనకు మగసంతానమే కలుగుతుందనే ఘాఢమైన విశ్వాసం కలిగి వుండాలి. ఈ ప్రయత్నంవల్ల తప్పకుండా మగసంతానం కలుగుతుందని మహర్షులు నిర్ధారించారు. ఎప్పుడూ ఆడపిల్లలు మాత్రమే పుట్టేవారంతా మగసంతానంకోసం ఈ యోగాన్ని ఆచరించవచ్చు, శుభం.

స్థనాలు జారిపోయి వివాహం కాని సమస్య



కమలమ్మ : ఆచార్యా! మా అమ్మాయి వయస్సు 28సం॥లు. బాగా చదువుకొని మంచి ఉద్యోగం సంపాదించింది. కాని చదువుల రందిలోపడి శరీరాన్ని పట్టించుకోకపోవడంవల్ల కొవ్వు అధికంగా పెరిగి పోయి ఛాతీకూడా పెరిగి బాగా జారిపోయింది. ఎంతోమంది డాక్టర్లకు చూపించి ఎన్నో మందులు వాడినా ప్రయోజనం కలగలేదు. ఈ సమస్యవల్లే దానికి పెళ్ళికూడా ఆగిపోయింది. మీరు చెబుతున్న ముద్రలు ఆసనాలు వ్యాయామం , ఆహారనియమాలు పాటించి ప్రస్తుతం ఒళ్ళంతా బాగా తగ్గింది. జారిన ఛాతీ తిరిగి గట్టిపడటానికి మంచి మార్గం చెప్పి మా అమ్మాయి జీవితాన్ని నిలబెట్టండి.

ఏల్చూరి : ప్రియమైన కమలమ్మా! ప్రకృతిలో ప్రతిసమస్యకు చక్కని సంపూర్ణ పరిష్కారాలు ఎన్నెన్నో ఉన్నయ్. నిమ్మచెట్టుఆకులపొడి 40గ్రా,వసచూర్ణం 40గ్రా, కురసాని ఓమచూర్ణం 40గ్రా, పెన్నేరుదుంపల పొడి 40గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 40గ్రా తీసుకొని అన్నింటిని పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు తగినంత పొడిని తీసుకొని అందులో స్వచ్ఛమైన గేదెవెన్న కలిపి మెత్తగానూరి జారిన స్థనాలపైన మృదువుగా రుద్దాలి. తరువాత గట్టిగా బ్రాకట్టుకొని ఉదయంపూట స్నానం చేసేటప్పుడు శుభ్రంచేసుకోవాలి. ఈ విధానంవల్ల మూడునాలుగు వారాల్లో జారిన స్థనాలు తిరిగి గట్టిపడి యధారూపాన్ని సంతరించుకుంటయ్.

అంద వికార సంతాన – సమస్య

మాధవ్ : ఆచార్యా! మీరు సాధిస్తున్న ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన పోరటంలో నేనుకూడా పాల్గొంటాను. నేను నా భార్య చూడటానికి అందంగానే వుంటాం. ఏ కారణంవల్లనో మాకు పుట్టిన అబ్బాయి కనీసం మా అంత అందంగానైనా లేకుండా పొట్టిగా నల్లగా పుట్టాడు. రెండవ సంతానం కూడా ఇలాగే అవుతుందేమోనని బెంగగా వుంది. ప్రేమతో మార్గంచెప్పండి.



ధనియాల కషాయం రెండుపూటలా తాగుతుంటే కడుపులో పుట్టిన మంట తగ్గిపోతుంది



ఏల్చూరి : ప్రియమైన మాధవ్! స్త్రీ గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు పుస్తకాలలోగాని, టీవీలలోగాని, వికారమైన ఆకారాలుగల దృశ్యాలను చూడకూడదు. టి.వీలలో దెయ్యాల కథలు చూడకూడదు. పడకటింట్లో వికార స్వరూపాలుగల మనుషుల, జంతువుల ఫోటోలు పెట్టుకోకూడదు. ఇలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ చెప్పబోయేది చేయండి.

తుమ్మచెట్టుకు ప్రార్ధనచేసి ఆ చెట్టునుండి లేత ఆకులను తీసుకొచ్చి శుభ్రంచేసి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించినపొడి 50గ్రా, తామరగింజలపప్పు పొడి 10గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 60గ్రా, కలిపి నిలువ వుంచుకోండి. మీ భార్యకు గర్భంనిలిచిన నాల్గొవనెల మొదటి నుండి ప్రసవ పర్యంతం ప్రతిరోజూ 3గ్రా పొడి అరకప్పు ఆవుపాలతో కలిపి ఉదయం పరగడుపునగాని, రాత్రి నిద్రించేముందుగాని, సేవిస్తుంటే తప్పకుండా బహుసుందరమైన సంతానం కలుగుతుంది.

మర్మాంగ బలహీనత – సమస్య



సీతారామ్ : ఆచార్యా! మా అబ్బాయి వయసు 30సం॥లు అతనికి స్నేహితులవల్ల పదహారవఏటనుండి హస్తప్రయోగం చేసుకునే అలవాటైంది. ఆ దురలవాటవల్ల శరీరం కృశించింది. ఎంతో మంది వైద్యులవద్దకు వెళ్ళి వారిచ్చిన ఔషధాలు వాడిచూశాము. ఏమాత్రం ప్రయోజనం కలగలేదు. తానుచేసిన తప్పుపనివల్ల అంగం చిన్నదైపోయిందని తానిక సంసారజీవితానికి పనికిరానని ఆత్మన్యూనతాభావం పెంచుకొని వివాహం చేసుకోలేదు. ఆయుర్వేదం ద్వారా వాడి అనుమానాన్ని, ఆత్మన్యూనాతాభావాన్ని పోగొట్టుకోగల మార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియమైన సీతారామ్‌గారు! ఇలాంటి సమస్యలకు గతంలో అనేకసార్లు ఎన్నో సులభమైన మార్గాలు చెప్పడం జరిగింది. ప్రస్తుతం మీరు మూలికల అంగడినుండి వాకుడుపండ్లు, పిల్లితీగలు, పెన్నేరుదుంపలు, జటామాంసి ఈ నాల్గింటిని ఒక్కొక్కటి 50గ్రా చొప్పున తీసుకొని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరండి. ఆ గుజ్జులో దేశవాళీ గేదెపాలు 400గ్రా, పరిశుద్ధమైన నువ్వులనూనె 800గ్రా, కలిపి చిన్నమంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి తైలాన్ని నిలువచేయండి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు జననాంగానికి ముందుభాగం విడిచిపెట్టి వెనుకభాగానికి ఐదునుండి పదిచుక్కలు రాసి మృదువుగా తైలం చర్మంలోకి ఇంకేవరకు మర్దనచేయండి ఇలా కొద్దిరోజులు చేసేటప్పటికి, అంతకుముందు హస్తప్రయోగంవల్ల మొద్దుబారిన మర్మాంగనాడులు తిరిగి చైతన్యవంతమై రక్తప్రసరణబాగా జరిగి ముడుచుకుపోయిన అంగం తిరిగి దృఢంగా యధారూపాన్ని పొందుతుంది. శుభం.

మూత్రం ఆగిపోయే – సమస్య

సుధాకర్ : ఆచార్యా! నా వయసు 55 సం॥లు నాకు కొంతకాలంగా మూత్రం సాఫీగా విడుదల కావడం లేదు. ఎంతో కష్టపడితే బొట్టుబొట్టుగా మాత్రమే మూత్రం వస్తుంది. ఈ సమస్యతో నేను చాలా చితికిపోయాను. ఎక్కడికి వెళ్ళలేక ఏపనీ చేయలేక నిరాశతో బ్రతుకుతున్నాను. మీవల్ల నా సమస్య తప్పకుండా పరిష్కారమౌతుందనే నమ్మకంతో మీకు తెలియజేస్తున్నాను.

ఏల్చూరి : ప్రియమైన సుధాకర్! శతకోటి దరిద్రాలకు అనంతకోటి ఉపాయాలు మనముందున్నయ్. ఆయుర్మాత ఆశీస్సులతో నీ సమస్య తప్పకుండా పరిష్కారమౌతుంది. నిరాశమాని చెప్పినట్లుగా చేయి.

చలువమిరియాలు, చిన్నఏలకులు, జీలకర్ర, రేవలచిన్ని వీటిని ఒక్కొక్కటి 10గ్రా మోతాదుగాను, సూరేకారం 20గ్రా, పటికబెల్లం 40గ్రా మోతాదుగాను తీసుకొని అన్నింటిని విడివిడిగా తీసుకొని కలిపి నిలువచేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే మూత్రబంధం విడిపోయి మూత్రకృచ్ఛం హరించిపోయి మూత్రం సాఫీగా ధారాళంగా, హాయిగా వెలువడుతుంది. ఆచరించి ఆరోగ్యంపొంది అనుభవాన్ని లేఖద్వారా పంపించండి.



ఆపిల్‌గుజ్జును నీటితో కలిపి వడపోసి పిండి తాగుతుంటే కడుపులో ఏదోషాలు పుట్టవు



గర్భాశయం పీకించుకోవడం లాభమా ? నష్టమా ?

గర్భాశయం ఎందుకు నిర్మించబడింది?

స్త్రీల ప్రాణం గర్భాశయంలోనే ఉందని చెప్పవచ్చు. స్త్రీలకు రజస్వలైన నాటినుండి యాభై ఐదు సంవత్సరాలవరకు శరీరంలోని అనారోగ్యకర విషపదార్థాలన్నీ చెడురక్తం రూపంలో గర్భాశయంగుండా బహిష్కరింపబడుతుంటయ్. దేవుడు చేసే సృష్టికార్యాన్ని ఆయనకు బదులుగా భూమిపైన స్త్రీ నిర్వహిస్తుంది కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు స్త్రీ పరిశుద్ధురాలుగా వుండటంకోసం స్రీకి మాత్రమే భగవంతుడు ఈ అవకాశం కల్పించాడు. రుతువు సక్రమంగా జరుగుతున్నంకాలం స్త్రీలకు ఏ వ్యాధి జనించదు.

ఎప్పుడు ఋతువులో అవకతవక జరిగి గర్భాశయంలో చెడురక్తం నిలువవుంటుందో తక్షణమే అనేకరోగాలు కలుగుతయ్. ఏ కారణంచేతనైనా గర్భాశయాన్ని తీసివేస్తే దాని ద్వారా బహిష్కరించవలసిన మలినరక్తం శరీరంలోనే నిలువ వుండిపోయి స్త్రీల వినాశనానికి మూల హేతువౌతుంది.

అందువల్ల పొరపాటుగా కూడా గర్భాశయాన్ని, అండాశయాలను తీసివేయించుకోకూడదని మా ప్రియమైన కుమార్తెలకు, కోడళ్ళకు నచ్చజెబు తున్నాం. ఇప్పటికే తీసివేయించుకున్నవారు ఎన్ని కష్టాలు పడుతున్నారో ఆ కష్టాలను కొంతమేరకైనా పరిష్కరించగల మార్గలేమిటో చెప్పబోతున్నాం జాగ్రత్తగా చదవండి.

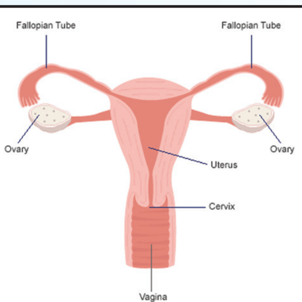


మధుమేహం - రక్తపోటు - గుండెపోటు - చర్మరోగాలు - ఊబకాయం

ఒళ్ళంతా మచ్చలు - మూత్రపిండ వైఫల్యం - తీవ్రవాతరోగాలు - బట్టతల

గర్భాశయం పీకించుకోవడం - ఫ్యాషనా ?

ఈనాడు స్త్రీలలో అధికశాతం మంది వివాహమైన నాలుగైదేండ్లకే గర్భాశయాలను పీకివేయించుకుంటున్నారు. బహిష్టు నియమాలు పాటించకపోవడం వల్ల ఏర్పడే గడ్డలను అతిసులువుగా కరిగించుకునే ఎన్నెన్నో మార్గాలు ఇంటినిండా వుంచుకొని కూడా అశ్రద్ధవల్ల, సోమరితనంవల్ల, పామరతనంవల్ల వైద్యుల మాటలు నమ్మి వారి మృత్యువును వారే కొనితెచ్చుకుంటున్నారు.



ఒకకుటుంబంలో ఒక్కస్త్రీ గనుక గర్భాశయం పీకివేయించుకుంటే ఆ తరువాత వారి కుటుంబంలో ఎవరికి గర్భాశయంలో గడ్డలు పుట్టినా కూడా వెంటనే ముందు పీకేంయించుకున్నస్త్రీ,కొత్తగా గడ్డలు పుట్టినవారిని భయపెట్టి తనకు గర్భాశయం పీకిన వైద్యురాలివద్దకు తీసుకుపోయి, ఆమెకు కూడా గర్భాశాయాన్ని పీకివేయిస్తుంది. తరువాత ఆ ఇద్దరు కలసి మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులందరికి గర్భాశయం పీకివేయించుటలో ప్రధానపాత్రను పోషిస్తూ కుటుంబ వినాశనానికి కారణమౌతున్నారు.

గర్భాశయం పీకించుకుంటే - ఏ నష్టం లేదా?

నేటి ఆధునిక వైద్యులు, పిల్లలు పుట్టడం అయిపోయిన తరువాత ఇంక గర్భాశయంవల్ల ఏ ఉపయోగం లేదని దాన్ని తీసివేసినా ఏ నష్టం జరగదని ప్రజల్లో ముమ్మరంగా ప్రచారం చేశారు.

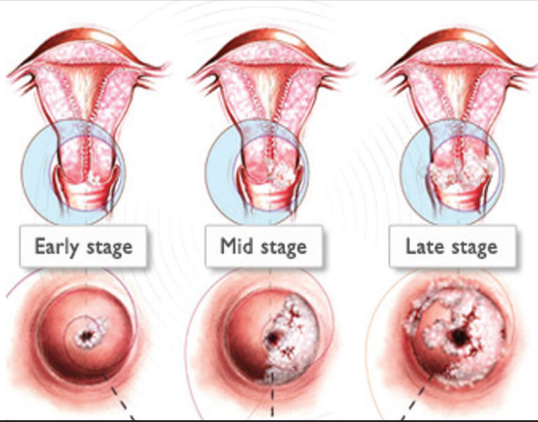
పిల్లలు పుట్టిన తరువాత గర్భాశయంలో గడ్డలు రావడం, వాపు రావడంవంటి అనేక సమస్యలు ఏర్పడుతుంటాయని, ఇక పిల్లలు కనే పనిలేదు కాబట్టి దాన్ని పీకివేయించుకున్నా ఏ నష్టము లేదని ఆడపిల్లలకు వారి కుటుంబ సభ్యులకు చెప్పి, కాన్పుకోసం శస్త్రచికిత్స చేసే సందర్భంలోనే గర్భాశాయాలను కూడా తీసివేస్తున్నారు.

ఇలా వైద్యుల మాటలను నమ్మి గర్భాశయాన్ని తీసివేయించుకున్న స్త్రీలు రోజురోజుకు ఒక కొత్త రోగం తమ శరీరంలో పుట్టడాన్ని గమనిస్తూ ఇన్ని రోగాలు ఎందుకొస్తున్నయో అర్థంగాక గర్భాశయం పీకిన వైద్యులవద్దకు పోయి అడుగుతున్నారు. ఆ వైద్యులకు కారణం తెలిసో తెలియకనో "ఈ సమస్యలకి గర్భాశయం తీసివేయడానికి ఏమీ సంబంధంలేదు. ఇలాంటివన్నీ సహజంగా ఇవాళరేపు అందరికి వస్తూనే వుంటయ్" అని బుకాయిస్తున్నారు.

చేసేదేమిలేక ఆ ఆడపిల్లలు రోజూ ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరగడానికి పూటపూట మందులు మింగడానికి అలవాటు పడుతూ క్రమంగా సకలరోగ గ్రస్తులై మంచాన పడుతున్నారు.



మూడు భాగాలు నీరు ఒకభాగం చక్కెర కలిపి
మూసిన కళ్ళపైన కడుగుతుంటే కండ్ల మంటలు తగుతయ్



గర్భాశయంలో - క్యాన్సర్ ఎప్పుడొస్తుంది?

ఆడపిల్లలు బహిష్టు నియమాలను పాటించకుండా బహిష్టు సమయంలో కూడా కారం,ఉప్పు,పులుపు, మాంసం,మసాలాలు తింటూ మామూలు రోజుల్లోలాగే వాహనాలపైన, వీధుల్లో తిరుగుతూ శరీరానికి శ్రమ కలిగించడంవల్ల క్రమంగా బహిష్టు నెలల తరబడి ఆగిపోవడమో లేక నెలకు రెండుమూడుసార్లు రావడమో లేక వస్తే ఆగకపోవడమో వంటి సమస్యలు మొదలౌతుంటయ్. క్రమక్రమంగా కొంతకాలానికి గర్భాశయంలో నిలువ వుండిపోయిన మలినరక్తం వాయువుచేత ప్రేరేపించబడి గడ్డలుగా రూపాంతరం చెందుతుంది.

ఈ గడ్డల వల్ల బహిష్టు రాక, పొత్తి కడుపులో నొప్పివస్తూ గర్భపరీక్షలవల్ల గడ్డల విషయం బయట పడుతుంది. ఆ సమయంలో బహిష్టు నియమాలను చక్కదిద్ది రక్తగుల్మములనబడే ఆ గడ్డలను కరిగించే ప్రయత్నాలు మొదలు పెడితే ఐదారు మాసాలలో తిరిగి మరలా స్త్రీలు ఆరోగ్యవంతులౌతారు. కాని ప్రస్తుతం ఆ విధానం అమలు కాకుండా ఈ గడ్డలను ఇలాగే వుంచితే క్రమంగా ఇవి క్యాన్సర్ గడ్డలుగా మారతాయని ఈ సమస్యకు గర్భాశయం తీసివేయడం ఒక్కటే పరిష్కార మార్గమని చెప్పి వైద్యులు మహిళలను భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నారు.

నిజానికి ఆయుర్వేదంలో ఈ గడ్డలను కరిగించే మార్గాలు కోకొల్లలుగా ఉన్నయ్. అవి తెలియక క్యాన్సర్ అనే మాటకు భయపడి గర్భాశయాన్ని పీకివేయించుకున్న తరువాతే అసలు కథ ప్రారంభమౌతుంది. నెలనెలా బయటకు వెళ్ళే మలినరక్తం పోయేమార్గం లేకపోవడంవల్ల శరీరంలో నిలువ వుండిపోయి క్రమంగా అనేక క్రూరవ్యాధులను సృష్టిస్తూ క్యాన్సర్ వ్యాధి ఏర్పడటానికి కారణమౌతుంది.

గడ్డలను కరిగించే మార్గాలు - కోకొల్లలు

ప్రియమైన బిడ్డలారా! గతంలో అనేక పత్రికల్లో ముఖ్యంగా 2010, జూలై, ఆగష్టు మాసపత్రికల్లో గర్భాశయంలోని రక్తగుల్మాలను కరిగించడం కోసం అనేక యోగాలను వ్రాయడం జరిగింది. అందులో ముఖ్యంగా వేపాకు పసుపుతో పైన పట్టువేసే యోగం, వేడినీరుతో, చన్నీరుతో కాపడంపెట్టే యోగం, కలబందయోగం, వీటితోపాటు ఆసన ప్రాణాయామ విధానాలు, చెప్పడం జరిగింది. వాటిని ఆచరించడం ద్వారా మీరు గర్భాశయాలను ఎల్లకాలం కాపాడుకొంటూ నిండునూరేళ్ళు సుఖంగా జీవించడానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

(వచ్చే సంచికలో "గర్భాశయం తీసివేసిన స్త్రీలు ఎదుర్కొనే సమస్యలు పరిష్కారమార్గాలు" తెలుసుకుందాం)

వెంట్రుకలు ఊడటం - మూత్రంలో మంట సమస్యలు తగ్గినాయి

ఎస్.ఖాజా హుస్సేన్, ఇ.నెం. 4/107(ఎ),చాంద్‌బాడ వీధి, నంధ్యాల,కర్నూల్ జిల్లా. సెల్ : 9848140044



ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి ధన్యవాదములు. ఆచార్యా ! నా వయస్సు 53 సం.లు. మేము ప్రతీ రోజు "మా టి.వి" నందు మీరు ప్రసారంచేసే అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యక్రమాన్ని చూస్తుంటాము, అలాగే ప్రతీ నెలా అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక చదువుతూంటాం. మా కూతురికి తలవెంట్రుకలు ఊడిపోతుండేవి. మీరు అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలో చెప్పిన విధంగా ఉసిరికాయ, మెంతులు, గోరింటాకు ఇవన్నీ 150 గ్రా. తీసుకొని నువ్వులనూనె పావుకేజి తీసుకొని గిన్నెలో వేసి కాచినాము. ఈ నూనెను ప్రతిరోజు రాస్తుంటే వెంట్రుకలు నల్లగామారి, ఊడిపోవటం ఆగిపోయింది.

అలాగే మా బాబుకి అతివేడివల్ల మూత్రంలో మంట వస్తుంటే ధనియాలు 50 గ్రా. తీసుకొని ఉడకబెట్టి కషాయంచేసి ఉదయం, సాయంత్రం ఆ కషాయాన్ని తాగించాను. మూత్రంలో మంట, శరీరంలో అతి వేడి తగ్గిపోయాయి. ఇంతటి సులభమైన ఔషధకానుకలను అందించినందుకు మీకు మా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు. "జై ఆయుర్వేదం జైజై ఆయుర్వేదం"

సలహాలకు E-mail : andarikiayurvedam@gmail.com ద్వారా డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్ గారిని సంప్రదించండి

రోజూ తగినన్ని ద్రాక్షపండ్లు తింటుంటే
సదా శ్వాస సుఖంగా నడుస్తుంది

పురుషులు ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాన్ని ఎలా నిర్వహించాలి? - 2

గతసంచిక తరువాత

మెడ ఆరోగ్యానికి - మేలైన వ్యాయామం



అశోక్‌వర్ధన్ : అందరూ నిల్చోండి! ముందుగా మనం మెడ వ్యాయామంతో ప్రారంభించాలి. రెండు కాళ్ళు అడుగు ఎడంగా వుంచి స్థిరంగా నిల్చోని గాలి తీసుకొంటూ మెల్లగా మెడను వెనుకవైపుకు ఎంతవరకు వాల్చగలమో అంతవరకు వాల్చి, గాలిని దానితోపాటు మెడనుకూడా కొన్ని సెకండ్లు ఆపి ఆ తరువాత గాలిని మెల్లగా వదులుతూ మెడను కూడా మెల్లగా ముందుకు వంచుతూ క్రమంగా గాలి పూర్తిగా వదిలేసరికి మెడను పూర్తిగా వంచి గడ్డాన్ని ఛాతీకి ఆనించాలి.

అలా కొన్ని సెకండ్లు ఆపి మరలా శ్వాసను తీసుకొంటూ వెనుకకు ఇంతకు ముందులాగే వాల్చాలి. ఈ విధంగా ఐదునుండి పదిసార్లు నెమ్మదిగా చేయండి.



తరువాత తలను స్థిరంగా వుంచి శ్వాస పీలుస్తూ తలను కుడిభుజం వైపుకు నేను చూపిస్తున్నట్లుగా ఎంతవరకు తిప్పగలమో అంతవరకు తిప్పి కొద్ది విరామంతో గాలి వదులుతూ తలను మధ్యలోకి చేర్చాలి.

అదేవిధంగా మరలా శ్వాసతీసుకొంటూ ఎడమభుజంవైపుకు తిప్పి కొద్ది విరామంతో శ్వాస వదులుతూ తలను మధ్యలోకి తీసుకురావాలి. ఈ వ్యాయామం కూడా ఐదునుండి పదిసార్లు చేయాలి.



ఆ తరువాత శ్వాసతీసుకొంటూ కుడిభుజానికి కుడిచెవి ఆనే విధంగా మెల్లగా మెడను వంచాలి. కొద్దివిరామంతో శ్వాసవదులుతూ తలను తిరిగి యధాస్థానానికి చేర్చాలి.

అలాగే మరలా గాలి తీసుకొంటూ ఎడమచెవి ఎడమ భుజానికి తాకేలా తలను ఎడమవైపుకువంచి కొంచెం విరామంతో గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి తలను చేర్చాలి.

ప్రయోజనాలు : ఈ మెడవ్యాయామంవల్ల తలభాగంలోని ఆజ్ఞా, సహస్రారచక్రాలు, గొంతుభాగంలోని విశుద్ధచక్రం చైతన్యవంతమౌతాయ్. శిరస్సులోను, మెడ, గొంతుభాగాలలోను వెన్నుపూసలోను రక్తప్రసరణ క్రమంగా క్రమబద్ధమై గొంతునొప్పి, మెడనొప్పి, శిరోవేదనవంటి ఎన్నెన్నో సమస్యలు ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతయ్.

సూచన : తీవ్రమైన మెడలనొప్పి, వెన్నునొప్పి ఉన్నవారు అలాగే తరచుగా తలతిరిగే సమస్యగలవారు పైన తెలిపిన వ్యాయామాన్ని ఉధృతంగా ప్రారంభించకుండా కొన్నిరోజులపాటు తైలమర్దనచేసి వేడినీటి కాపడం పెట్టుకుంటూ, నొప్పులు తగ్గిన తరువాత నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా చేయడానికి పూనుకోవాలి.

చేతులకు, భుజాలకు, ఛాతీకి వ్యాయామం



అశోక్‌వర్ధన్ : ప్రియమైన మిత్రులారా! మీరంతా ఇంతకు ముందులాగే స్థిరంగా నిలబడి నేను చాపినట్లుగా మీ రెండుచేతులను భుజాలకు సమాంతరంగా చాపివుంచండి. ఇప్పుడు మెల్లగా గాలిని పీల్చుకొంటూ రెండుచేతులను వెడల్పుగా బార్లాచాపండి. కొద్దివిరామంతో గాలివదులుతూ చేతులను తిరిగి యధాస్థానానికి తీసుకురండి. ఈ విధంగా ఐదునుండి పదిసార్లు చేయండి.



తరువాత చేతులను ముందుకుచాచి అరచేతులు నేలవైపుకు వుండేటట్లుగావుంచి గాలిపీలుస్తూ రెండుచేతులను నిలువుగా వంకర లేకుండా పూర్తిగా పైకెత్తడానికి ప్రయత్నించండి. కొద్దివిరామంతో చేతులను తిరిగి యధాస్థానానికి చేర్చండి. ఈ వ్యాయామాన్ని ఐదునుండి పదిసార్లు చేయండి.

ఆ తరువాత రెండుచేతులను బార్లా భుజాలకు సమాంతరంగా అరచేతులు ఆకాశంవైపుకుండే విధంగా చాచివుంచి గాలి తీసుకొంటూ రెండుచేతులను తలపైకి నమస్కారభంగిమలాగా చేర్చి కొద్దివిరామంతో గాలి వదులుతూ తిరిగి యధాస్థానానికి తీసుకురండి.ఈ వ్యాయామం ఐదునుండి పదిసార్లు చేయండి.



ఇది పూర్తయిన తరువాత నేను చూపించిన విధంగా అరచేతులను భుజాల మీద వుంచుకొని రెండు మోచేతులను ముందువైపుకు కలిపి వుంచి గాలిపీలుస్తూ ఒకేసారి రెండుచేతుల ను రెండు చెవుల ప్రక్కగా వెనుకకు వంచుతూ తిరిగి గాలి వదులుతూ గుండ్రంగా చేతులను తిప్పుతూ యధాస్థానానికి తీసుకురండి.

ఇలా ఐదునుండి పదిసార్లు చేయండి. తరువాత చేతులను ఇంతకు ముందులాగే వుంచి వ్యతిరేకదిశలో గాలిపీల్చుకొంటూ రెండు మోచేతులను క్రిందివైపు నుండి వెనుకకు తీసుకుపోయి గాలి వదులుతూ తిరిగి చేతులను ముందుకు చేర్చండి.

ప్రయోజనాలు : ఈ వ్యాయామంవల్ల అనాహతచక్రం చైతన్యవంతమౌతుంది. దాని ప్రభావంతో బిగుసుకుపోయిన మెడ, ఛాతి, భుజాలు, వీపు భాగంలోని చేతి గూడలు మొదలైన చోట్ల ఎంతో కాలంనుండి పేరుకుపోయిన చెడువాయువులు, చెడుపదార్థాలు అనవసర కొవ్వు క్రమంగా కరిగిపోయి ఆయాభాగాలు పూర్తిగా అందంగా ఆరోగ్యవంతంగా తయారౌతయ్.

ప్రక్కటెముకలకు - పక్కావ్యాయామం

అశోక్‌వర్ధన్ : మిత్రులారా! ఇంతకు ముందులాగే స్థిరంగా నిలబడండి. ముందుగా కుడిచేతిని కుడిచెవి ప్రక్కగా పైకెత్తి గాలిపీల్చుకొంటూ కుడిప్రక్కభాగం మొత్తం ఎడమ ప్రక్కకు వంచగలిగి నంతగా నేను చూపించినట్లుగా వంచండి.



కొద్దివిరామంతో శ్వాస వదులుతూ యధాస్థానానికి రండి.

ఈ విధంగా ఐదునుండి పదిసార్లు చేసిన తరువాత ఎడమచేతిని పైకెత్తి ఎడమప్రక్కభాగమంతా కుడివైపుకు వంగేటట్లుగా గాలిపీలుస్తూ వంచి కొంచెం విరామంతో శ్వాసవదులుతూ యధాస్థానానికి రండి.

ప్రయోజనాలు: ఈ వ్యాయామంవల్ల ప్రక్కటెముకల్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వు లేదా చెడువాయువులు మొదలైన రోగపదార్థాలు క్రమంగా కరిగిపోయి ప్రక్కటెముకలు గట్టిపడతయ్.

నడుముకు, పొట్టకు - నాణ్యమైన వ్యాయామం

అశోక్‌వర్ధన్ : ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! స్థిరంగా నిలబడి రెండు చేతులు పూర్తిగా పైకెత్తి వుంచండి. ఇప్పుడు పొట్టలో వున్న గాలినంతా బయటకు వదులుతూ నిదానంగా నడుమును క్రిందికివంచుతూ రెండుచేతులతో పాదాలను తాకడానికి ప్రయత్నించండి.



అయితే లావుగా ఉన్నవాళ్ళు, అలవాటులేనివాళ్ళు, నడుములు బిగుసుకుపోయినవాళ్ళు, మొదటి ప్రయత్నంలోనే పాదాలవరకు శరీరాన్ని వంచలేకపోవచ్చు. అందుకు నిరుత్సాహపడనవసరం లేదు. ఎవరు ఎంతవరకు వంచగలరో అంతవరకు మాత్రమే వంచండి. కొద్దివిరామంతో గాలిపీల్చుకొంటూ తిరిగి చేతులను పైకెత్తుతూ యధాస్థానానికి రండి. ఈ విధంగా ఐదునుండి పదిసార్లు సాధనచేయండి.

ప్రయోజనాలు : ఈ వ్యాయామంవల్ల పొట్టలోను, నడుముభాగంలోను, పిరుదులలోను, తొడలలోను, వీపులోను చేరిన అనవసరకొవ్వు క్రమంగా కరిగిపోతుంది. అంతేకాక శరీరమంతా రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరుగుతుంది. ఇలా కొంతకాలం సాధనచేస్తే శరీరమంతా శక్తివంతంగా, సౌందర్యవంతంగా తయారౌతుంది.

కటిభాగానికి - కమనీయమైన వ్యాయామం



ప్రియమిత్రులారా! రెండు కాళ్ళను ఒకఅడుగు దూరముండేటట్లుగా వుంచి స్థిరంగా నిల్చోండి. ఇప్పుడు మీ రెండు అరచేతులను నేను చూపించినట్లుగా నడుముపైన అనగా కటిభాగంపైన గట్టిగా ఆనించి వుంచండి. తరువాత మెల్లగా కటిభాగాన్ని కుడినుండి ఎడమకు, ఎడమనుండి కుడికి అటూఇటూ ఊపండి.

ఇలా ఒకటిరెండు నిమిషాలు చేసిన తరువాత గుండ్రంగా నేను చూపిస్తున్నట్లుగా కుడినుండి ఎడమకు కటి భాగాన్ని మెల్లగా తిప్పుతూవుండండి. ఇలా ఒకటిరెండు నిమిషాలు చేసిన తరువాత మరలా ఎడమనుండి కుడివైపుకు ఇంతకుముందులాగే కటిభాగాన్ని గుండ్రంగా తిప్పండి.

ప్రయోజనాలు : ఈ వ్యాయామంవల్ల కటిభాగమంతా ఘర్షణజరిగి మూలాధారచక్రం, స్వాధిష్ఠానచక్రం, మణిపూరకచక్రం చైతన్యవంతమై నాభినుండి తొడలమధ్యవరకుగల అన్ని అవయవాలలోని అనారోగ్య పదార్థాలను కరిగించి ఆయాభాగాలకు పూర్తి అందం ఆరోగ్యం చేకూరుతయ్.



రోజూ రెండు పచ్చిదొండకాయలు తింటుంటే
రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి తిమ్మిర్లు తగ్గుతయ్

అందానికి - అద్భుతమైన ముద్రలు



ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! ప్రపంచంలో ప్రతి మనిషి తాను ఉన్నతంలో అందంగా ఆకర్షణీయంగా అగుపించాలని ఆరాటపడుతుంటాడు. ఒకప్పుడు మన ప్రాచీనభారత సమాజంలో తినే ఆహారం ద్వారా నిత్య జీవన శైలిద్వారా ఏరోజుకారోజు ఇంటిని వంటిని మనసును శుద్ధిచేసుకొంటూ సౌందర్యంకోసం ప్రత్యేక ఔషధాలేవి వాడే అవసరం లేకుండా ప్రతి మనిషి సహజసౌందర్యంతో ప్రకాశించేవారు.

రానురాను విదేశీవిషాలు ఆ విష సంప్రదాయాలు మన జీవన విధానంతో మమేకం కావడంవల్ల క్రమక్రమంగా మనుషుల్లో బుద్ధిమాంద్యం సోమరితనం, పెరిగిపోయి తమనుతాము తీర్చిదిద్దుకుందామనే తపన, ఆరాటం, కృషి, తగ్గిపోయి ఇతరుల మీద ఆధారపడే దుస్థితి ఏర్పడింది. ఈ ప్రజల అలసత్వాన్ని గమనించిన అనేక వ్యాపార సంస్థలు సౌందర్య సాధనపేరుతో వేలాది ఉత్పత్తులను అంగళ్ళలోకి దించి పత్రికలలో , టీ.వీలలో కోట్లవిలు వైన వ్యాపార ప్రకటనలు గుప్పిస్తున్నారు.

విషరసాయనాలతో కూడిన ఈ సౌందర్య సాధనాలను వాడుతున్న ప్రజలు కొత్తసౌందర్యం రాకపోగా ఉన్న సౌందర్యం కూడా హరించిపోతూ అందవికారంతో అలమటిస్తున్నారు. అలాంటివారికోసం ఏ మందులు, మాకులు వాడే అవసరం లేకుండా కేవలం తన శరీరంలోని స్వశక్తితో తనసౌందర్యాన్ని తానే కాపాడుకోగల సౌందర్య ముద్రలను అందిస్తున్నాం.

ముఖంపై మొటిమలను మచ్చలను పోగొట్టి కాంతిని, తేజస్సును అందించే - కుంభముద్ర

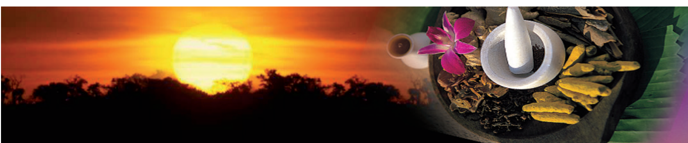


ప్రియమైన బిడ్డలారా! ముఖమంతా మొటిమలు, మచ్చలు, గీతలు, ఏర్పడి అసహ్యంగా అందవికారంగా ఉన్నామని వేదన చెందకండి

రోజూ రెండు లేదా మూడు పూటలా మీ ఇంటిలో ప్రశాంతమైన చోట తూర్పుకు ఎదురుగా పద్మాసనంలో లేదా సుఖాసనంలో నిటారుగా కూర్చోండి నా ముఖంలోని అందవికారాన్ని నా స్వయంశక్తితో పోగొట్టుకోబోతున్నానని, చందమామను మించిన సౌందర్యాన్ని పొందబోతున్నానని మనసులో గాఢంగా పదేపదే భావించుకోండి. మనసులో ఏమాత్రం అనుమానాన్ని సందేహాన్ని రానివ్వకుండా స్థిరపరచుకొని ముద్రను ప్రారంబి ంచండి.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండుచేతులను చాచి దగ్గరగా వడిలోకి తీసుకొని కుడిచేతి బొటనవేలు తప్ప మిగిలిన నాలుగువేళ్ళను క్రిందికి వంచి ఆనించి ఎడమ అరచేతిలో వుంచి ఎడమచేతి వేళ్ళను కుడిచేతిపైన ఆనించి రెండు బొటనవేళ్ళను కలిపి ఎడమ చూపుడు వేలు క్రింద వుండేటట్లుగా అమర్చండి ఈ ముద్ర చూడడానికి కుంభాకారంలో వుండాలి.

ఇలా ఈ భంగిమలో కదలకుండా ప్రశాంతంగా కళ్ళుమూసుకొని కూర్చొని పదినుండి పదిహేను నిమిషాలపాటు మనసును ముఖంపైన వుంచి అక్కడ ఏర్పడ్డ మొటిమలు, గుల్లలు, మచ్చలు, గీతలు ఇవన్నీ క్రమక్రమంగా కరిగిపోతున్నట్లుగాను, ముఖంలోని నలుపు చారలుకళ్ళక్రింద గుంటలు, ముడతలు, విడిపోతున్నట్లుగాను ముఖమంతా నున్నగా గుండ్రంగా కాంతివంతంగా తేజస్సుతో వెలిగిపోతున్నట్లుగాను పదేపదే భావనచేయండి. తరువాత ముద్రను విరమించి మిగిలిన జీవన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించండి.



చింతాకురసాన్ని వారానికి ఒకసారి పట్టిస్తుంటే
నాలుగు వారాల్లో మొలలు కరిగిపోతయ్

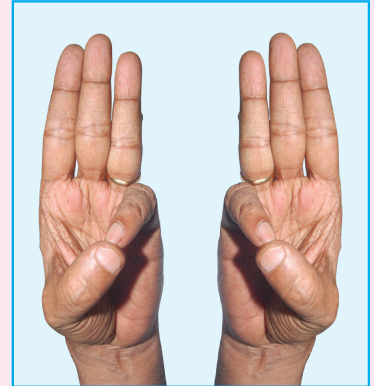
వృద్ధాప్యాన్ని నిలువరించే - పిత్తనాశకముద్ర



ప్రియమైన బిడ్డలారా! చిన్నతనం నుండి సరైన పోషకాహారపదార్థాలను భుజించకపోవడంవల్ల శ్రమకు తగిన ఆహారం తినకపోవడంవల్ల, అతిగా మానసికవేదనలతో చితికిపోవడంవల్ల శరీరంలో రక్తహీనత ఏండ్లతరబడి వుండటంవల్ల ఇంకా పసితనం నుండే విదేశీవిష రసాయనాలతో కూడిన నిత్యావసర వస్తువులను ఆహారపదార్థాలను భుజించడంవల్ల ఈనాడు అధికశాతంమంది యౌవన ప్రాయంలోనే వృద్ధాప్యాన్ని గురౌతున్నారు. దానివల్ల శరీరమంతా ముడతలు పడటం, అన్నిఅవయవాలు బలహీనపడటం, ఏపని చేయలేని నీరసం, నిరాశ, నిశ్పృహ జరుగుతుంది. తాము ఇరవైలోనే అరవైలా మారామని నిరంతర వేదనతో అల మటిస్తున్న బిడ్డలంతా తక్షణమే పిత్తనాశకముద్రను ప్రారంభించి వృద్ధాప్య లక్షణాలను యుద్ధప్రాతిపదికపైన నివారించండి.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతులను వంకరలేకుండా ముందుకుచాచి మోకాలుపై వుంచి చిటికెనవేలు మరియు ఉంగరంవేలును క్రిందికి వంచి ఆరెండు వేళ్ళకొనలకు బొటనవేలి కొనను ఆనించి మిగిలిన చూపుడువేలు మరియు మధ్యవేలు నిటారుగా నిలిపివుంచాలి. ఇదే పిత్తనాశకముద్ర లేక శక్తిముద్ర.ఈ ముద్రను రోజూ మూడుపూటలా పొట్టఖాళీగా ఉన్నప్పుడు పదినుండి పదిహేను నిమిషాలసేపు రోజుమొత్తంలో 45 నిమిషాలకు మించకుండా ధరిస్తూవుంటే చితికిపోయిన, కృశించిన వేలబడిన ముడతలుపడిన శరీరం క్రమక్రమంగా రక్తమాంసకండరాలను సృజించుకొని అందంగా బలంగా, ఆకర్షణీయంగా తయారై యౌవనం పునరుజ్జీవనమౌతుంది.

ముఖ సౌందర్యానికి - వరుణముద్ర



ప్రియమైన బిడ్డలారా! ముఖంలో తేజస్సులేదని, ఆకర్షణలేదని ఇతరుల ముఖంకన్నా వికారంగా వుందని బాధపడకండి. బాధలతో వేదనలతో అందం రాదు. దాన్ని సాధించాలంటే మొక్కవోని పట్టుదల నిరంతరకృషి ఆత్మవిశ్వాసం మీలో నిండుగా వుండాలి. అప్పుడే అనుకున్న అందాన్ని సొంతంచేసుకోగలుగుతారు.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా నిటారుగా కూర్చొని చేతులను ముందుకు చాపి, బొటనవేలికొనను, చిటికెనవేలి కొనను, కలిపివుంచి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. దీనినే వరుణముద్ర లేదా సౌందర్యముద్ర అంటారు.

ఈ ముద్రను రోజూ పైన తెలిపిన విధంగా మూడుపూటలా కలిపి 45 నిమిషాలసేపు అభ్యాసం చేస్తూవుంటే క్రమంగా ముచ్చటైన ముఖసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు కరిగిపోయాయి

జి.కిషోర్,కరీంనగర్,సెల్ : 8978775403

ఆయుర్వేద పండిత ఏల్చూరి మహర్షులవారికి నా నమస్కారములు. ఆచార్య నేను డిగ్రీ చదువుతున్నాను. నా వయస్సు 21 సం.లు. అయితే నేను గత ఒక సంవత్సరం నుండి మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళ సమస్యతో చాలా బాధపడుతున్నాను. ఎన్నో మందులు వాడాను ఎలాంటి లాభం లేదు. అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలో మూత్రపిండ సమస్యల పై మీరు వ్రాసిన వ్యాసాన్ని చదివి ఉలవకట్టు, ఎర్ర ఉల్లిగడ్డ మరియు కాల్చిన వేపాకుల బూడిద ఈ ప్రయోగాలను మీరు చెప్పినట్లు వాడాను. ఇవి వాడిన దగ్గరనుండి నా ముత్రపిండాల్లోని రాళ్ళు కరిగిపోయి మూత్రంలో పడిపోయాయి.

వెల్లుల్లిపాయలను దండగా గుచ్చి మెడలో వేస్తే
కోరింతదగ్గు తగ్గిపోతుంది

వంటిల్లే వైద్యశాల పేరుతో మా టీవిలో చెబుతున్న - మన ఇంటి కానుకలు



ఆగిన బహిష్టుకు - మహిళా మంజిష్ట



ప్రియమైన కుమార్తెలారా! కోడ ళ్ళారా! మన ఆడపిల్లల్లో ఎవరికైనా నెలలతరబడి బహిష్టు ఆగిపోయే సమస్య వుంటే అందుకు కంగారుపడకుండా తక్షణమే చెప్పబోయే మార్గాన్ని ఆచరించండి.

మంచినీళ్ళు, ఒకగ్లాసు తీసుకొని అందులో మంజిష్ట 20గ్రా మోతాదుగా నలగ్గొట్టివేసి అరగ్లాసు కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించండి. తరువాత వడపోసి అందులో పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా కలిపి రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒకసారిమాత్రమే తాగి ఒకగంటవరకు మరేమి సేవించకుండా వుంటే ఆగిన బహిష్టు నాలుగైదురోజుల్లో మొదలౌతుంది.

అలా మొదలుకాగానే మంజిష్ట కషాయం వాడటం ఆపివేయండి. మరలా నెలతరువాత వచ్చే బహిష్టు తేదీకి నాలుగైదురోజుల ముందు మరలా తాగి మరలా ఆపండి. ఇలా మూడు బహిష్టుల వరకు చేస్తే ఆ తరువాత నెలనెలా సక్రమంగా ఋతువు జరుగుతుంది.

కంటి వ్యాధులకు - త్రిఫలాదిచూర్ణం



ప్రియమైనబిడ్డలారా!మన ఇండ్లలో ఎక్కువమంది ఏదోఒక కంటివ్యాధితో బాధపడుతుంటారని మీకు తెలుసు వాళ్ళను కండ్లడాక్టర్ల వద్దకు తీసుకువెళ్ళి, కళ్ళకు అద్దాలు తగిలించి వాళ్ళ కర్మకు వాళ్లను వదిలివేయకుండా, చూపును తిరిగి వృద్ధిచేయగల చక్కని ఆహారౌషధాన్ని ఇప్పుడు చెప్పబోతున్నట్లుగా తయారుచేసి వాడించండి.

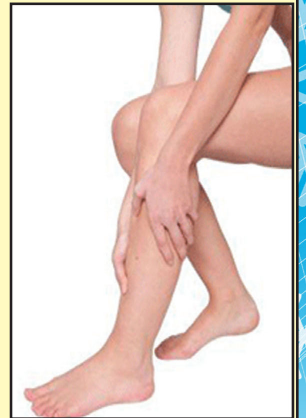
కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికాయబెరడు, తిప్పతీగ, అతిమధురం, మానిపసుపు వీటిని ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి అన్నింటిని కలిపి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఒకగాజుసీసాలో నిలువచేయండి.

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా పావుచెంచా నుండి అరచెంచా వరకు ఈపొడిలో ఒకచెంచా తేనెకలిపి సేవించాలి.

దీనితోపాటు ఒక పెద్దగ్లాసునీటిలో ఈ పొడి ఒకచెంచా వేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి ఆ నీటిని రోజూ ఉదయంపూట కొద్దికొద్దిగా చేతులోకి తీసుకొని మూసిన కళ్ళపైన మృదువుగా కడగండి.

ఇలా ప్రతిరోజూ ఈ నియమాన్ని పాటిస్తుంటే క్రమంగా అన్నిరకాల కంటివ్యాధులుగలవారికి దృష్టిశక్తి పెరిగి మేలు జరుగుతుంది.

తిమ్మిరివాతానికి - ఓమఘృతం



ప్రియమైన కుమార్తెలారా! కోడళ్ళారా! మన అమ్మకో,నాన్నకో లేక ఏఇతర పెద్దలకో తరచుగా శరీరంలోకొన్నిచోట్లగాని, మొత్తంగాని తీవ్ర మైన తిమ్మిర్లు రావడం మనం గమనిస్తూనే వుంటాం. ఆ తిమ్మిర్లతో వాళ్ళుబాధపడకుండా ఇప్పుడు చెప్పబోయే సులభమార్గాన్ని వారికోసం ఆచరించండి.

వాము 100గ్రా, తీసుకొని గిన్నెలోవేసి మునిగేవరకు నీళ్ళుపోసి నానబెట్టి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి ఆ గుజ్జులో నెయ్యి 50గ్రా కలిపి చిన్నమంటపైన నీరు ఇగిరి నెయ్యి మిగిలేవరకు మరిగించి దించి నిలువచేసుకోవాలి.

తిమ్మిర్లతో బాధపడేవారికి ఈ నేతిని 10గ్రా మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా తినిపించి, ఇదేనేతిని ఎక్కడ తిమ్మిర్లు వుంటే అక్కడ సున్నితంగా మర్దనచేయండి.

ఆశ్చర్యకరంగా ఆశ్చర్యకరంగా తిమ్మిరివాతం తిరిగి రాకుండా పోతుంది.

ఉల్లిగడ్డను మెత్తగా దంచి పైనవేసి కట్టు కడుతుంటే గాయాలు, వ్రణాలు మాడిపోతయ్

అండవృద్ధులకు - అమ్మ హల్వ



ప్రియమైన బిడ్డలారా! మనింట్లో మొగవాళ్ళకుగాని,ఈ మధ్యతరచుగా వృషణాలలో వాపు, పోటు రావడం, ఏదోఒకవైపు వృషణంక్రిందికి దిగడం వంటి సమస్యలు ఏర్పడుతున్నయ్.

వీటిని బుడ్డ అని, గిలక అని , అండ వృద్ధి అని, వరిబీజంఅని రకరకాలు గా పిలుస్తారు. వాటికి చెప్పబోయే ఆహారౌషధం తయారుచేయండి.

కరకపొడి 10గ్రా, నేలవేముపొడి 10గ్రా, ధనియాలపొడి 10గ్రా, లవంగాలపొడి 10గ్రా, సునాముఖి ఆకుపొడి 40గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 120గ్రా, తేనె 120గ్రా, తీసుకోండి. వీటన్నింటిని రోటిలోవేసి అన్ని పదార్ధాలు బాగా కలసి పోయేటట్లుగా దంచి ముద్దచేసి ఒకగాజుసీసాలో నిలువచేయండి. పూటకు కుంకుడుగింజంత మోతాదుగా పెద్దలకు, అందులో సగం మోతాదుగా పిల్లలకు రెండుపూటలా వాడుతూవుంటే క్రమంగా అండవృద్ధి అదృశ్యమైపోతుంది.

సకల జ్వరాలకు - గుడూచీ గుటికలు



ప్రియమైన కుమార్తెలారా!కోడళ్ళారా! ఈ వర్షాకాలంలో ఇంట్లో ఎప్పుడు ఎవరికి జ్వరం ముంచుకొస్తుందో తెలియదు. వచ్చిన తరువాత కంగారుతో ఆసుపత్రులకు పరిగెత్తే శ్రమలేకుండా, ఇప్పుడు చెప్పబోయే విధంగా అన్ని జ్వరాలను అద్భుతంగా అణచివేయగల గుటికలను తయారుచేసి సిద్ధంగా వుంచుకోండి.మంచి తెల్లపటికను తెచ్చి 50గ్రా మోతాదుగా తీసుకొని గరిటలో వేసి మంటపైన పెట్టి పొంగించి దించి పటికను గీకితీసి మెత్తగా నూరి జల్లించిపెట్టుకోవాలి. తరువాత పచ్చి తిప్పతీగను దంచితీసిన రసం 50గ్రా, అలా పచ్చిది దొరకనప్పుడు తిప్పతీగపొడితో చిక్కగా కాచిన కషాయం 50గ్రా, తీసుకొని ఆ రెంటిని కలిపి మెత్తగానూరి మాత్రకట్టుకు వచ్చిన తరువాత శనగగింజంత పరిమాణంలో గుండ్రంగా గుటికలు చేసి నీడలో గాలికి బాగా ఆరబెట్టి ఎండిన తరువాత గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోండి.

ఈ గోలీలను పూటకు ఒకగోలీ చొప్పున జ్వరస్థాయిని బట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల జ్వరాలు అనిగిపోతయ్.

కేశ సౌందర్యానికి - కేశమిత్ర చూర్ణం

ప్రియమైన కుమార్తె లారా!కోడళ్ళారా! అరకేజి ఎండు ఉసిరి ముక్కలను ఒకగాజు పాత్రలో లేక పింగాణిపాత్రలో లేక మట్టి మూకుడులో పోసి ఆ ముక్కలు మునిగేవరకు పచ్చిగుంటగలగర మొక్క లను దంచితీసిన నిజరసం పోయాలి.

ఇలా పచ్చిరసం దొర కనివారు కషాయంకాచి పోయవచ్చు. ఇలా రాత్రి పూటపోసి ఉదయం వర కు నాన బెట్టి ఉదయం ఎండలోబెట్టాలి. మధ్యమధ్య లో కలపుతూ సాయంత్రానికి రసం ముక్కల్లో ఇగిరి పోయేటట్లు చూడాలి.



మరలా రాత్రిపూట ముందు లాగే గుంటగలగర రసంపోసి నానబెట్టి తెల్లవారి ఎండించాలి.

ఈ విధంగా ఇరవైఒక్కసార్లు చేసి చివరిగా పదార్ధాన్ని బాగా ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పావు చెంచా నుండి అరచెంచా వరకు ఒకచెంచా తేనె కలిపి ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా సేవించాలి. ఇలా విడువకుండా ఆరునెలల నుండి ఒకసంవత్సరం వరకు సేవిస్తే తెల్లగా నెరిసిన వెంట్రుకలు తిరిగి శాశ్వతంగా నల్లగా దృఢంగా మారతయ్.



జీలకర్రపొడి 5గ్రా, గంటకు రెండు సార్లు
తింటుంటే గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది

సంపూర్ణ సౌందర్యానికి సరియైన ఆసనాలు-3

స్త్రీల స్థన సౌందర్యానికి - సరైన యోగాలు

1.చేతులతో స్థనాల వ్యాయామం: చేతులు ముందుకు చాచి నిటారుగా నిల్చొని గాలిపీలుస్తూ చేతులు పైకి ఎత్తగలిగినంత ఎత్తాలి. మరియు పైకి వెనక్కి బాగా లాగాలి. కొన్ని క్షణాలు ఆగి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా ఐదు నుండి పదిసార్లు చేయాలి.

2. కాళ్ళు ఒక అడుగు వెడల్పు వుంచి నిటారుగా నిల్చొని చేతులు ఛాతీకి సమానంగా చాచివుంచి గాలిపీలుస్తూ చేతులు ప్రక్కలకు వెడల్పు చేయాలి.

ఛాతీ కండరాలు సాగేలా చేతులను సాగదీయాలి. కొన్నిక్షణాలు ఆపి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి చేతులను తేవాలి. ఇలా ఐదు నుండి పదిసార్లు చేయాలి.

3. నిటారుగా నిల్చొని చేతులను వెనక నుండి, పైనుండి ముందుకు గుండ్రంగా తిప్పాలి. ఇలా పది నుండి ఇరవైసార్లు చేసి విశ్రాంతి పొందాలి.

4. ఉష్ట్రాసనం : కాలి వేళ్ళపై వజ్రాసనంలో కూర్చొని మడమలపై అరచేతులు వుంచి గాలిపీలుస్తూ తల, ఛాతీ వెనుకకు వంచుతూ తొడలు కటిభాగం ముందుకు నెట్టాలి. కొన్ని క్షణాలాగి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా ఐదుసార్లు చేయాలి.

5.సుప్తవజ్రాసనం : వజ్రాసనంలో కాళ్ళు మోకాళ్ళవద్ద మడిచి కూర్చొని నెమ్మదిగా మోచేతుల సహాయంతో వెనుకకు తలను వంచి నేలపై ఆనించాలి. చేతులు నేలపైనుండి తీసి తొడలపై వుంచాలి. ఉండగలిగినంతసేపు వుంచి తిరిగి మోచేతుల సహాయంతో యధాస్థానానికి రావాలి. విశ్రాంతి పొందాలి. ఇలా రెండు సార్లు చేయాలి.

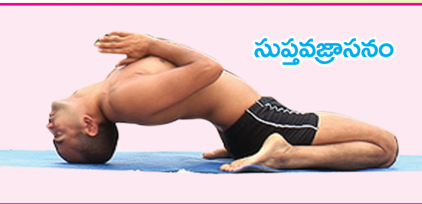












6.వక్రాసనం: కాళ్ళుచాచి కూర్చొని కుడికాలు మోకాలువద్ద మడిచి, పాదం ఎడమ మోకాలు దగ్గరగా వుంచి ఎడమ చేతిని మడిచి మోకాలును చుట్టి పాదాన్ని పట్టుకోవాలి. కుడిచేతిని నేలపై వుంచి కుడివైపు తిరిగి చూడాలి. ఉండగలిగినంత సేపు వుంచి తిరిగి యధాస్థానానికి రావాలి. ఇదే ప్రకారంగా ఎడమకాలును మడిచి చేయాలి. ఇలా రెండు రెండుసార్లు ఆచరించాలి.

7.భుజంగాసనం: బోర్లాపడుకొని అరచేతులు ఛాతీకి ఇరువైపులా వుంచి గాలి పీలుస్తూ ఛాతీని పైకెత్తాలి. ఆపగలిగినంతసేపు ఆపి తిరిగి యధాస్థానానికి గాలి వదులూతూ రావాలి. ఇలా ఐదుసార్లు చేయాలి.

8. ధనురాసనం: బోర్లాపడుకొని రెండుకాళ్ళు మడిచి రెండుచేతులలతో కాళ్ళమణికట్టును పట్టుకొని కాళ్ళుచేతులు, ఛాతీ తలను పైకి నెట్టాలి. కొద్దిసేపు ఆపి యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా రెండు నుండి నాలుగుసార్లు ఆచరించాలి.

9. వీరాసనం : పాదాలపై కూర్చొని ఒకకాలు వెనకకు చాచి రెండు చేతులను పైకెత్తి గాలిపీలుస్తూ వెనుకకు వంచాలి. కొద్దిసేపు ఆపి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి ఇలా రెండు నుండి నాలుగు సార్లు ఆచరించాలి.

10. త్రికోణాసనం : కాళ్ళు మూడడుగులు వెడల్పు వుంచి రెండుచేతులు ప్రక్కకు చాచి మొదట కుడిచేతిని ఎడమపాదం వరకు గాలి వదులుతూ తీసుకెళ్ళి పాదానికి ఆనించాలి. ఎడమచేయి పైకెత్తి ఆ చేతివేళ్ళను తలను త్రిప్పి చూడాలి. కొన్నిక్షణాలు ఆగి గాలి పీలుస్తూ యధాస్థానానికి వచ్చి తిరిగి గాలివదులుతూ రెండవ ప్రక్కకు కూడా చేయాలి. ఇలా ఐదు నుండి పదిసార్లు ఆచరించాలి.



లేత కొబ్బరిని పరిమితంగా మూడుపూటలా
తింటుంటే గొంతు మంట నొప్పి తగ్గిపోతయ్



పురుషుల్లో యౌవనప్రాయంలోనే రతి శక్తి ఎందుకు క్షీణిస్తుంది?

యౌవన ప్రారంభంలోనే - యౌవన పతనం

యౌవన ప్రారంభంకాగానే సినిమాలు, టీవీలు, ఇంటర్‌నెట్‌ల విషప్రభావంతో చెడుస్నేహాలకు అలవాటుపడటం, ధూమపానం, మద్యపానం,వ్యభిచారం,హస్తప్రయోగం, ప్రేమలంపటాలు మొదలైన వాటితో వెన్నుముదిరి, శరీరంలో వీర్యశక్తి సూర్యశక్తిలాగా స్థిరపడబోయే సమయంలోనే రోజూ వీర్యాన్ని వృధాచేసుకోవడంతో యౌవన ప్రాయంలోనే శరీరం దారుఢ్యం చెందకుండా రక్తం, మాంసం, కండరాలు,ఎముకలు, మజ్జ,వీర్యం క్రమక్రమంగా పతనమైపోయి, నామమాత్రపుశక్తిమాత్రమే వీరి శరీరంలో మిగిలివుంటుంది.

విద్య,ఉద్యోగాలే - యువతకు శాపాలు



వీటికితోడు పురుషుల్లో ఎక్కువమంది విద్యాభ్యాసకాలం నుండి వివాహపర్యంతం ఇంటికి దూరంగా హాస్టళ్ళలోనో, మెస్‌లలోనో శక్తిహీనమైన ఆహారాన్ని భుజిస్తున్నారు. శరీరం దృఢత్వాన్ని పొందేవయసులో సారవంతమైన ఆహారం అందకపోవడం కూడా వీరి పతనానకి ఒక ప్రధానకారణంగా చెప్పవచ్చు.

ఆ తరువాత ఉద్యోగాలలో ప్రవేశించిన నేటి పురుషుల్లో అత్యధికశాతం మంది రోజూ పదిపదిహేను గంటలపాటు కంప్యూటర్లముందు కూర్చొని పనిచేస్తున్నారు.

ఈ ఉద్యోగాలవల్ల శరీరానికి కొంచెమైన శ్రమ, వ్యాయామం లేకపోవడం, దానివల్ల ఆకలి మందగించడం, దానినుండి అజీర్ణంపుట్టడం, క్రమక్రమంగా రక్తహీనత, ఊబకాయం ఏర్పడి యౌవనదశలోనే రోగనిరోధకశక్తిని ధాతుపుష్టిని కోల్పోయి సమర్ధవంతమైన వైవాహికజీవితాన్ని గడపలేని ధీనహీనస్థితికి దిగజారుతున్నారు.

వైవాహిక జీవితంలో - పురుషుల అపజయం

పైన తెలిపిన కారణాలవల్ల బాల్యంనుండే వీర్యశక్తిని శారీరక దారుఢ్యాన్ని సంపూర్ణంగా సంతరించుకోలేకపోయిన పురుషులు వైవాహిక జీవితంపట్ల కూడా కనీస అవగాహన లేకపోవడంవల్ల వివాహమైన కొద్దినెలల్లో లేదా ఒకటిరెండు సంవత్సరాల్లోనే శీఘ్రస్కలనం, అంగపతనం, నపుంసకత్వంవంటి సమస్యలకు గురౌతున్నారు.

వివాహమైన కొత్తమోజులో తమ వీర్యశక్తిని గమనంలో పెట్టుకోకుండా అతిగా రతిలో పాల్గొంటున్నారు. ఇలా పాల్గొన్నప్పుడు తిరిగి త్వరగా వీర్యశక్తిని పెంపొందించగల శక్తివర్ధక పదార్ధాలను తప్పకుండా భుజించితీరాలని వీరికి తెలియకపోవడం కూడా సంసారపతనానికి మూలహేతువౌతుంది.

నేటి పురుషుల్లో - శృంగార విజ్ఞాన రాహిత్యం

భార్యాభర్తలు రతికి ఉపక్రమించేముందు పురుషుడు అనేక చర్యలతో తన భాగస్వామిని రతిభావనలో తారస్థాయికి చేర్చగలగాలి. దీనికి ఎంతో ఓర్పు,నేర్పు, కళాదృక్పథం పురుషుల్లో ఉండాలి. అధికసమయం ఇంపైన రసవత్తరమైన శృంగార సంభాషణలతో, స్త్రీ కళాస్థానాలపైన మృదు మధుర స్పర్శతో స్త్రీలోని రతిభావనను ఉన్నత స్థితికి చేర్చగలగాలి. ఆతరువాతే రతి కార్యక్రమాన్ని



ప్రారంభించాలి. ఇలాంటి ఎన్నెన్నో శృంగార సంబంధమైన శాస్త్రీయాంశాలు పురుషులకు తెలియకపోవడంవల్ల త్వరత్వరగా రతికేళికి పూనుకోవడంవల్ల అసంపూర్ణ శృంగారం మాత్రమే జరిగి అది రసాభాసకు దారితీసి క్రమంగా ఇరువురి మధ్య తీవ్ర అగాధాన్ని సృష్టిస్తుంది.

రతిలో అనేకసార్లు అసంతృప్తి చెందిన స్త్రీ తన సహనాన్ని కోల్పోయి పురుషుని అసమర్ధతను వేలెత్తిచూపే అనివార్య స్థితికి చేరుతుంది. ఇలాంటి స్థితి పురుషుల్లో మరింత ఆత్మన్యూనతా భావాన్ని సృష్టించి వారి అసమర్ధతను మరింతగా పెంచుతుంది.

పురుషుడు - ఎప్పుడు రతిలో పాల్గొనవచ్చు?

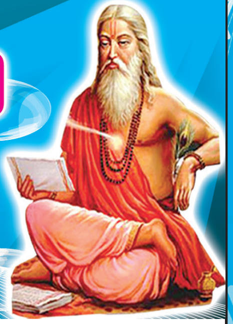
శరీరంలో ధాతుశక్తి వీర్యశక్తి సంపూర్ణంగా ఉన్నప్పుడు అతనికి తెలియకుండానే అతని ఆలోచనలతో పనిలేకుండానే జననాంగం మాటిమాటికి స్థంభిస్తుంటుంది. ఇంకా వీర్యశక్తి పెరిగే కొద్ది ఏ పనిచేస్తున్నా కామసంబంధమైన భావనలు బలవంతంగా వస్తుంటయ్. ఒళ్ళంతా ఒకవిధమైన తిమ్మిరి, మనసునిండా మధురభావన మాటిమాటికి కలుగుతూ ఇక రతిలో పాల్గొనకుండా ఉండలేమని పదేపదే అనిపించిన తరువాత మాత్రమే పురుషుడు సంభోగంలో పాల్గొంటే విజయవంతంగా జీవితంలో రాణించగలుగుతాడు. ఇలాంటి సమర్ధవంతమైన శృంగారం నెలకు ఒకసారి జరిగినా కూడా ఆ స్త్రీ ఆ నెలకు సరిపడ సంతృప్తిని పొందగలుగుతుంది. ఈ రహస్యం తెలుసుకోకుండా ఎన్ని ఎక్కువసార్లు రతిలో పాల్గొంటే అంత గొప్ప అనే భావన వీడకపోతే ఆ పురుషుడు సంసారంలో ఘోర ఓటమి చెందడం ఖాయం. ☆



దొరికినంత కాలం ఒకజామ పండును రోజూ
తింటుంటే జీవితంలో గుండె జబ్బురాదు



ఆయుర్వేద ధర్మాలు ఆరోగ్య మర్మాలు



రాత్రి సమయాలలో ఒంటరిగా పెద్దపెద్ద వృక్షాల క్రింద శయనించకూడదు.ఎందుకంటే అనేక వృక్షాలు రాత్రిసమయాల్లో హానికారకమైన బొగ్గుపులుసు వాయువును విడుదల చేస్తుంటయ్. అంతేగాక పెద్దవృక్షాల పైన క్రూరసర్పాలు, క్రూరజంతువులు నివాసముండి హాని కలిగించవచ్చు. ఆరోగ్యరీత్యా, భద్రతరీత్య ఈ నియమం పెద్దల చేత సూచించ బడింది.



రాత్రి లేదా పగటిపూట, ఒంటరిగా స్మశానభూమిలోగాని, అడవిలోగాని, ఎవరూ నివసించక వదలివేసిన పాడుబడ్డ ఇంటిలోగాని, ప్రవేశించకూడదు.

ఎందు కంటే స్మశానంలో కాలుతున్న పినుగులను చూసిగాని లేక పుర్రెలు, ఎముకలు, అస్థిపంజరాలు చూసిగాని భయపడి మానసికంగా, శారీరకంగా రోగగ్రస్తులు కావచ్చు. అలాగే అడవిలో ఒంటరిగా వెళ్ళడంవల్ల దొంగలవల్లగాని, క్రూరజంతువులవల్లగాని ప్రాణాలకు ప్రమాదం వాటిల్లవచ్చు. అందుకే ఈ నిషేధం విధించ బడింది.



ప్రసిద్ధ దేవతావృక్షాలైన మర్రిచెట్టు, రావిచెట్టు, జువ్విచెట్టు, మేడిచెట్టు, జమ్మిచెట్టు, మారేడుచెట్టు, వేపచెట్టు, తులసి మొదలైనవి కనిపించినవెంటనే వాటికి హృదయపూర్వకంగా నమస్కరించాలి.

ఎందుకంటే ఆ వృక్షాలనుండి విచే ప్రాణవాయు వులను తెలియకుండానైనా ఆస్వాదించడంవల్ల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది కాబట్టి పెద్దలు ఈ ఆరోగ్య నియమాన్ని మనకందించారు.

మనపట్ల వ్యతిరేక భావనగల శత్రువులతోగాని, అపరిచితులతోగాని, మూర్ఖులతోగాని, మోస గాళ్ళతోగాని, ఏ పిరిస్థితుల్లోను ఒంటరిగా పయనించ కూడదు.అలా పయనించిన వారికి ఆర్థికనష్టం, లేదా ప్రాణనష్టం కూడా కలుగవచ్చు కాబట్టి పెద్దలు ఈ నిషేధం విధించారు.



కళ్ళతో పరస్త్రీలను దొంగచాటుగా చూడటం,స్త్రీలతో శృంగారంలో పాల్గొన్నట్లుగా భావించుకొంటూ మర్మాంగాన్ని చేతులతో కదిలించడం వంటివి చేయకూడదు. ఎందుకంటే పరాయి స్త్రీలను దొంగచాటుగా చూడటాన్ని గమనించిన ఆ స్త్రీలకు సంబంధించిన పురుషులవల్ల చూసినవారికి దేహశుద్ధి జరిగే ప్రమాదం వుంటుంది. అలాగే స్త్రీలను శృంగారభావనలతో ఊహించుకొంటూ మర్మాంగాన్ని కదిలించడంవల్ల మర్మాంగ నాడులు క్రమంగా బలహీనపడి నపుంసకత్వానికి దారితీస్తుంది కాబట్టి ఆయా సందార్భాలలో నిషేధం విధించబడింది.



ప్రతి ఐదురోజులకు ఒకసారి మీసములను, గడ్డమును, చంకలలోని వెంట్రుకలను, గోళ్ళను కత్తిరించుకోవాలి.ఎందుకంటే ఆ రోమాలను, గోళ్ళను వ్యాధికారక క్రిములు ఆశ్రయించి అనేక రకాల వ్యాధులను కలుగజేయవచ్చు గాబట్టి ఈ నియమం చేయబడింది.

పాదములతో మాటిమాటికి నేలపై తట్టడం, చేతులతో వాయిద్యాలను వాయించినట్లుగా శబ్దంచేయడం కూడదు.ఎందుకంటే పాదాలలో, చేతులలో శరీరంలోని అన్ని అవయవాల అనుబంధ నాడులు సంధానం చేయబడి ఉంటయ్. వాటిని అధిక సమయం అధిక శ్రమకు గురిచేయడంవల్ల ఆయ అవయవాలకు అధిక గర్షణ జరిగి శరీరంలో రక్తపోటు పెరిగి అనేక వ్యాధులకు గురికావచ్చు కాబట్టి ఈ విధానం చెప్పబడింది.

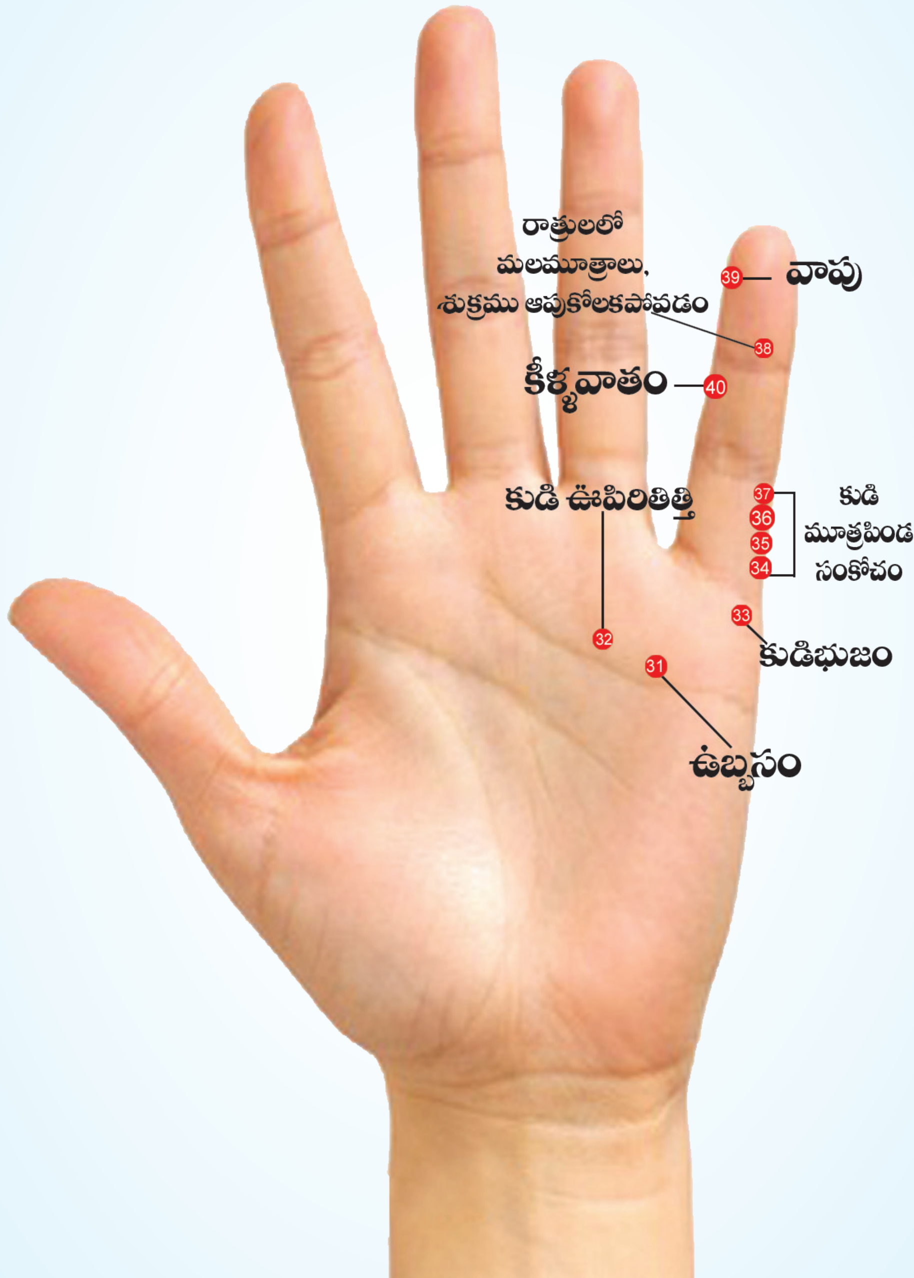
శరీరమునకు అభ్యంగనం చేసుకొనే తైలము వేసవికాలంలో చల్లగాను, చలికాలంలో వేడిగాను వుండాలి. ఆహారం సేవించకముందుగాని, సేవించినఆహారం పూర్తిగా జీర్ణమైన పిదపగాని, తైలాభ్యంగనం చేసుకొనవచ్చును. ఈ అభ్యంగనం వలన శరీరానికి పుష్టి, పటుత్వం,బలం, నునుపుదనం, కాంతి చేకూరతయ్.

రోజూ నువ్వులనూనెను శిరస్సునకు చెవులలోకి, ముక్కులలోకి, పాదములకు వెంట్రుకలకు, దవడలకు, గొంతుకు ఇలా అన్ని శరీరభాగాలకు ఉపయోగిస్తూవుంటే ఆయాభాగాలు ఎప్పటికీ రోగములకు గురికావు.రోజూ ఎవరి శక్తినిబట్టి వారు విధిగా శరీరానికి ఘర్షణ కలిగించే వ్యాయామాన్ని ఆచరిస్తూ వుంటేనే ఎప్పటికప్పుడు ఆరోగ్యం కాపాడబడుతుంది. అలా చేయనప్పుడు ఎక్కడ మురికి అక్కడే పేరుకు పోయి అన్నిరోగాలకు అసలు కారణమౌతుంది.



తీపి బాదంనూనె 3 చుక్కలు చెవిలో వేస్తుంటే చెవి హోరు తగ్గిపోతుంది

అరచేతిలో ఆరోగ్య మర్మాలు



అరచేతిలో -ఆరోగ్యం

ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా పదకొండు నుండి ఇరవై వరకు గల ఆయా అనారోగ్య సమస్యలను ఆయా స్థానాలపై ఒత్తిడి కలిగించడం ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

రోజూ నియమపూర్వకంగా ఆహారానికి ముందు రెండు నిమిషాలపాటు రెండవచేతి నాలుగు వేళ్ళను ఆయాస్థానాలకు క్రింద ఆధారంగా వుంచుకొని రెండవచేతి బొటనవేలితో నిర్దేశించిన స్థానంపైన మరీ గుచ్చినట్లుగా గాక, మరీ పైపైనగాక మధ్యమంగా ఒత్తిడి కలిగేటట్లు నొక్కి వదలాలి.

ఈ ప్రక్రియను రెండు చేతులలోను చేయాలి.

ఇలా మూడునాలుగు వారాల పాటు ఆచరించేటప్పటికి ఆశ్చర్యకరమైన, అనూహ్యమైన ఆరోగ్యమార్పు మీలో కలుగుతుంది. ఆ అనుభవం మీరు పొందిన తరువాత ఇతరులకు కూడా తెలియజేస్తూ లేఖలద్వారా మాకు కూడా వ్రాసిపంపండి.

ఉల్లిగడ్డ రసంలో తడిపిన దూదిని చెవులలో పెడుతూ వుంటే చెవిలో శబ్దాలు తగ్గుతయ్

అన్ని రకాల వాతరోగాలకు - రాస్నాపంచకం

రాష్ట్ర, దేశ, ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపుగా ప్రతిమనిషి ఏదో ఒక విధమైన వాతవ్యాధితో పీడించబడుతున్నాడు. ఈ సృష్టిలోని ప్రధానశక్తులైన వాత, పిత్త, కఫాలలో వాతము అనబడే వాయువు మిగిలినవాటికన్నా బలీయమైంది. మానవులు తమ నిత్యజీవితంలో ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా ఏ చిన్న తప్పుచేసినా వెంటనే వాతరోగం వారిశరీరంలో ఉత్పన్నమౌతుంది. ఈరోగాలకు మూలకారణం సరిచేసుకోకుండా అప్పటికప్పడు ఉపశమనం కలిగించే మందుగోలీలు మింగుతూ కాలగమనంలో మానవులంతా శాశ్వత వాతరోగులుగా మారిపోతున్నారు. చివరకు ఎన్ని మందు గోలీలు వాడినా ప్రయోజనం లేక అల మటిస్తున్నారు. వారి వాత సమస్యలను పరిష్కరించి వారికి సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలను అందివ్వడానికే ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



వాతరోగం అంటే ఏంటి ? ఎందుకొస్తుంది?

శరీరాన్ని పోషించే ప్రాణవాయువు తగ్గిపోయి ఆయా అవయవాలను అనారోగ్యకరంగా మార్చే చెడువాయువు శరీరంలో అధికంగా తయారై అది ఏ అంగంలో చేరితే ఆ అంగానికి శూలపుట్టిస్తుంది. దీనిని వాతరోగం అంటారు.

ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా ఆలస్యంగా నిద్రలేవడం, ఇంకా ఆలస్యంగా నిద్రించడం, అకాలంలో భుజించడం, త్వరగా జీర్ణంకాని కఠినపదార్థాలను నిరంతరంగా భుజించడం, ఆహారాన్ని బాగా నమలకుండా వేగంగా సేవించడం, అతిగా నీరుతాగడం, కనీస శారీరక శ్రమకూడా చేయకుండా సుఖంగా జీవించడానికి అలవాటు పడటం మొదలైన అనేకానేక కారణాలవల్ల తిన్న ఆహారం జీర్ణంకాక మురిగిపోయి, పులిసిపోయి, కుళ్ళిపోయి ఆ కుళ్ళునుండి గ్యాస్ అనబడే ప్రాణాంతక చెడువాయువులు ఉత్పన్నమై అవి శరీరమంతా వ్యాపిస్తూ వాతరోగాలుగా చెలామణి అవుతున్నయ్.

ఎన్ని మందులు వాడినా ఏ వాతరోగమైనా - ఎందుకు తగ్గడం లేదు?

సుఖాభిలాషతో శ్రమరహిత జీవితానికి అలవాటుపడ్డ మనుషులంతా శరీరంలో ఏదోఒకచోట వాతనొప్పిరాగానే ఆసుపత్రికి వెళ్ళి పరీక్షలు చేయించుకొని వారిచ్చే గోలీలు మింగడం వాటితో నొప్పి తగ్గకపోతే ఆ వైద్యులు చెప్పినట్లుగా శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకోవడం ఆ తరువాత కొద్దికాలానికే వ్యాధి తిరగబెట్టి, ముదిరిపోయి, మంచానపడి అఘోరించడం రోజూ మనం చూస్తూనే వున్నాం.

ఈ వాతవ్యాధులు రావడానికి మూలకారణమైన తన జీవనవిధానంలోని లోపాలను తెలుసుకుందామని, సరిజేసుకుందామని ఆలోచించ కుండా కేవలం ఔషధాల మీదనే ఆధారపడటంవల్ల ఈ వ్యాధులు అప్పటికప్పుడు తగ్గి మరలా తిరగబెడుతున్నయ్. ఈ నిజాన్ని మా ప్రియపాఠకులు అర్థం చేసుకొని ఇప్పటికైనా మందుల మీద ఆధారపడకుండా దైనందిన జీవితంలో దేశీయవిధానాలను స్వధర్మాలను పాటించడానికి ప్రయత్నించాలని సూచిస్తున్నాం.

సకల వాతాలకు - రాస్నా పంచకం



మనుషుల్లో వాత పిత్త కఫభేదాలు ఎలా వుంటాయో అదేవిధంగా దోషాలను అణచివేయగల శక్తితో కూడిన ఓషధులు కూడా ప్రకృతిలో పుడుతుంటయ్. వాతవ్యాధులను హరించివేయగల ఓషధులు అనేక వందల రకాలుగా గర్తించబడినా కూడా వాటన్నింటిలో అత్యున్నతమైన వాతనిరోధక విలువలుగల ఐదు ఓషధు లను ప్రత్యేకంగా గుర్తించడం జరిగింది. దుంపరాష్ట్రము, తిప్పతీగ, ఆముదపువేళ్ళు, దేవదారు, శొంఠి ఈ ఐదు మూలికలను సమభాగాలుగా సేకరించుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటిని కలుపుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఏ వాతవ్యాధితో బాధపడేవారైనా ఈ చూర్ణాన్ని ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో కలిపి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవించాలి.ఈ విధంగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా సేవిస్తూ వాత వ్యాధినిరోధక ఆహారపదార్థాలను భుజిస్తూవుంటే క్రమంగా ప్రకోపించిన వాతం అణగిపోయి ఆయా వాతవ్యాధులు పూర్తిగా హరించిపోతయ్.



దానిమ్మ చిగుళ్ళు రోజూ మూడునాలుగు
తింటుంటే అతి చెమట హరించిపోతుంది

ఉచిత - ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
10-09-2011 శనివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు	కేజికండ్రిగ, తిరుత్తణి, తమిళనాడు	సాయినగర్, కేజికండ్రిగ గ్రామం, తిరుత్తణి తాలుక, తిరువళ్ళూర్ జిల్లా, తమిళనాడు	షిరిడి సాయి సేవాట్రస్ట్	శ్రీసాయి శ్రీనివాస్ 09952276492, 09626430861 శ్రీ రవినాయుడు - 09790516181
17-09-2011 శనివారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	ఉప్పల్, హైదరాబాద్	శివాలయం, చిలుకానగర్, ఉప్పల్, రంగారెడ్డిజిల్లా	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, ఉప్పల్‌శాఖ	శ్రీనందికొండ శ్రీనివాస్‌రెడ్డి 9866021144 శ్రీ టి.రమేష్ - 9849676238 గోనె శ్రీకాంత్ 9030904041

గోశాలకు భూదానం చేయగలరా?

రాష్ట్రవ్యాపితంగా సమృద్ధిగా పశుగ్రాసము, నీరు, లభ్యమయ్యేచోట గోశాలల ఏర్పాటుకు సంకల్పించాము. గోశాల నిర్మాణానికి తగిన భూమిని ఆయుర్వేద పీఠానికి విరాళంగా ఇవ్వగలవారు నేరుగా హైదారాబాద్ మాకార్యాలయమందు గురువుగారిని కలసిగాని లేక లేఖద్వారాగాని తెలియజేయండి ....డా॥ఏల్చూరి

మాటీవీలో మీ ఆయుర్వేద అనుభవాలు చెప్పండి ఆధునిక ఆయుర్వేద చరిత్రకు శ్రీకారం చుట్టండి

ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ప్రతిరోజూ టీవీద్వారా, ప్రతినెలా మాసపత్రికద్వారా, అనేకసార్లు మీ ప్రాంతాలలో ఏర్పాటుచేసిన శిబిరాల ద్వారా ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకొని ఆచరించి తమ అనారోగ్య సమస్యలను తామే పరిష్కరించుకున్నవారు ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే ఈ క్రింద తెలిపిన ఫోన్‌నంబర్లకు మీ వివరాలు మీ ఫోన్‌నంబర్లు తెలియజేయండి. మీ నుండి అనుభవాలను సేకరించి మా టీవీ ద్వారా విడుదలచేస్తాము. కోట్లాది మంది ప్రజలకు మేలు జరగబోయే ఈ పవిత్ర కార్యక్రమంలో మీరంతా భాగస్వాములు కావాలని కోరుతున్నాం.

సంప్రదించవలసినవారు : పి.ఆర్.ఓ -8790983698, సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ - 9550819215

గోమాతల ఆహారానికి రూ.1116/- దానం చేసేవారు ఫోన్‌ద్వారా సమయం తీసుకొని

ఏల్చూరిగారిని నేరుగా వెంటనే కలవవచ్చు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! పండిత ఏల్చూరి ఆచార్యుల వారిని త్వరగా వ్యక్తిగతంగా కలవగోరినవారు, సోమవారం నుండి శుక్రవారం వరకు ఉదయం 7గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 1గం॥లోపుగా గోమాతలకు రూ.1116/- విరాళం చెల్లించిన తరువాత అతిత్వరగా కలిసి తగిన ఆరోగ్య సలహాలు పదినిమిషాలపాటు పొందవచ్చు. అదేవిధంగా గోమాతలను దానంచేసేవారు, వారివారి ప్రాంతాలలో గోశాలలు నిర్మించేవారు, భారతమాత లేదా ఆయుర్వేద మహర్షుల విగ్రహాలను తమ నివాసప్రాంతాలలో ఏర్పాటు చేయగలిగిన వారు కూడా పైవిధంగా పండిత ఏల్చూరిగారిని వ్యక్తిగతంగా కలిసి ఆరోగ్య సలహాలు పొందవచ్చు.

వివరాలకు :పి.ఆర్.ఓ -8790983698, సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ - 9550819215 , శ్రీ సిహెచ్. గంగాధర శాస్త్రి - 9295509062

ఉత్తరేణి ఆకులరసం 20గ్రా, మిరియాలపొడి 10గ్రా కలిపి తాగితే విషాలు హరించిపోతయ్

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 15 - సంచిక 6 - సెప్టెంబర్, 2011 - పేజీలు 36 - రూ.15/-



ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081 - 040-42408568

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - డాక్టర్ ఏల్చూరి వెంకట్రావు
Doctor of phylosophy in Telugu Literature - Ayurveda

కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,

సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S

వికృత వ్యాధుల సంహారమే - వినాయక చవితి

చాలామంది భావిస్తున్నట్లుగా మన పండుగలు పనిలేని వాళ్ళు కల్పించిన పనికిమాలినవి కావు. ప్రకృతిలోని వాతావరణ భేదాల నుబట్టి ఆయా ఋతువుల్లో సహజంగా పుట్టబోయే వ్యాధులను అవి పుట్టకముందే వాటిని ఎదిరించగల వ్యాధినిరోధక శక్తిని మానవాళికందించడం కోసం మహాఋషులు సృష్టించిన ఆరోగ్య మహాభాగ్యాలే మన పండుగలు.

సెప్టెంబర్ మాసంనాటికి బాగా వర్షాలుపడి నేలంతా బురదబురదగా మారడంతో ఆ చిత్తడి నేలలనుండి సహజంగానే అనేక రకాల వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులు ఉద్భవిస్తయ్. అవి గాలిద్వారా తాగునీటిద్వారా, ఆహారపదార్థాల ద్వారా బట్టల ద్వారా ప్రతి ఇంటిలోకి మనుషుల ఒంటిలోకి ప్రవేశించి నానావికృతవ్యాధులను కలిగిస్తయ్. ఈ ప్రమాదం నుండి మానవ సమూహాన్ని రక్షించడం కోసం ఒక ఉత్సవం పేరుతో వినాయక చవితి ఏర్పాటు కాబడింది. శరీరంలో నాభి క్రింద మర్మాంగపు మొదటిభాగంలో ఏర్పడ్డ స్వాధిష్టాన చక్రమే వినాయకుని స్థానంగా నిర్ణయించబడింది. సూక్ష్మజీవులవల్ల మూత్రవ్యవస్థ మొత్తం రోగగ్రస్తమైతే అది ప్రాణహానికి దారితీస్తుంది కాబట్టి అలాంటి విఘ్నాలు కలుగకుండా ఆ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగపడగల మూలికలతో ఈ పండుగను ఏర్పాటు చేశారు.

పండుగనాడు బంకమట్టితో తయారుచేసిన వినాయకుని బొమ్మను దేవుని గదిలో పెట్టి దానిచుట్టూ ఉమ్మెత్త, ఉత్తరేణి, గరిక,దానిమ్మ, దర్భ, మరువం, విష్ణుక్రాంత, మారేడు, నేరేడు, చెంగల్వ, గన్నేరు, జిల్లేడు, దేవకాంచనం, రేగి, దేవదారు, జాజి, పిచ్చికుసుమ, జమ్మి, మాచిపత్రి, మంచిములక, అగరు, తులసి, రావి, మద్ది మొదలైన మూలికలను ఆకులతో సహా తీసుకొచ్చి దేవుడిగదిలో వినాయకునిచుట్టూ అమర్చి పూజచేయడం తరతరాల సంప్రదాయంగా వాడుకలో వుంది.

ఈ పచ్చి మూలికలను పదకొండురోజులపాటు ఇంటిలో వుంచడంవల్ల ఆ మూలికల ఔషధగుణాలు గాలిలో కలసి ఇల్లంతా వ్యాపిస్తూ, అప్పటికే ఇంటిలో చేరివున్న సూక్ష్మజీవులను సమూలంగా సంహారం చేయగలుగుతుంది. అంతేగాక ఆ ఔషధయుక్త వాయువును కుటుంబసభ్యులంతా పీల్చుకోవడంవల్ల వారి శరీరాల్లో అప్పటికే చేరివున్న వ్యాధికారక క్రిములు సంహరింపబడటంతో పాటు శరీర అంతర్భాగాలకు, బాహ్యభాగాలకు, వ్యాధినిరోధకశక్తి అనంతంగా పెరుగుతుంది.

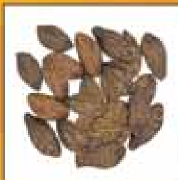
చివరిరోజున ఆమూలికలను వినాయకుని బొమ్మను ఊరిచెరువులో వేయడంవల్ల చెరువుభూమి సారవంతం కావడమేకాక మూలికల శక్తితో చెరువునీటిలోని సూక్ష్మక్రిములు సంహరింపబడి ఔషధజలంగా మారి ఆ ఊరిని కాపాడగలుగుతుంది. ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈ పండుగలోని అంతరార్థాన్ని అర్థం చేసుకొని ప్రతి ఒక్కరు తప్పకుండా పైన చెప్పిన మూలికలతో వినాయకచవితి పండుగను మహా వైభవంగా జరపాలని అందరిచేత జరిపించాలని ఆయుర్వేద మహర్షుల అనుశాసనం..

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

పాము కరిచిన వెంటనే తక్షణచర్యగా కాకరాకు
రసం తాగితే వాంతి జరిగి విషప్రభావం తగ్గుతుంది

సర్వరోగ సంహారశక్తి గల త్రిఫల రసాయనంతో - తిరుగులేని ఆరోగ్యం




త్రిఫలం 'కంచుకవచం' అంటున్నారు నేటి ఆధునిక ప్రపంచ వైద్యశాస్త్రవేత్తలు



ఈనాడు ప్రపంచవ్యాపితంగా ఆధునికవైద్యశాస్త్రవేత్తలంతా భారతీయ వైద్యశాస్త్రమైన ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడిన అద్భుత ఆహారసంప్రదాయ ఔషధాలపైన తమదృష్టిని కేంద్రీకరించారు.మన దేశంలో ఎన్నో యుగాలుగా మన ఆరాధ్య దైవాలుగా కొలుస్తున్న తులసి,వేప,మారేడు, కలబంద, పసుపు, త్రిఫలాలు మొదలైన ప్రతి ఒక్క అంశంపైన అవిశ్రాంత పరిశోధన సాగిస్తున్నారు. వాటిల్లో ముఖ్యంగా త్రిఫలాలు అనబడే కరక,తాని,ఉసిరిక పండ్ల సమ్మేళన చూర్ణం ఒక్కటే సమస్త విశ్వమానవులను సర్వవ్యాధుల నుండి సంరక్షించ గలుగుతుందని ఆ ఫలాలు మానవ మహోన్నతికోసం సృష్టికర్త ద్వారా భూమిమీదకు వచ్చాయని, ఈ ఒక్క చూర్ణాన్ని నియమం తప్పకుండా ప్రతిరోజూ వాడటంద్వారా మానవులు అణుధార్మిక ముప్పునుండి క్యాన్సర్ మధుమేహంవంటి క్రూరవ్యాధుల నుండి కాపాడబడతారని ఎలుగెత్తి చాటుతున్నారు. ప్రపంచంలో ఏదేశంలో చూసినా వాడవాడలా మనత్రిఫలాలు దర్శనమిస్తున్నాయంటే అవి ఎంత మహోన్నత ఔషధ విలువలను సంతరించుకొని ఉన్నాయో అర్థంచేసుకోవచ్చు.

యౌవన,ప్రజ్ఞా ప్రదాయిని - త్రిఫల రసాయని

కళ్యాణకారకం అనే ప్రసిద్ధ జైన ఆయుర్వేద గ్రంథంలో, త్రిఫలం అమృతంతో సమానమని సర్వరోగ నివారకమని పేర్కొనబడింది. త్రిఫలరసాయనం మానవులను వృద్ధాప్యంలో కూడా యౌవనంగా ఉంచగలుగుతుందని శరీరాన్ని అలసిపోనివ్వకుండా ఎప్పటికప్పుడు నిండుగా వ్యాధినిరోధక శక్తిని అందిస్తూ దేహాన్ని దృఢపరుస్తుందని చెప్పబడింది.

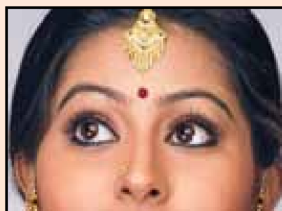
అంతేగాక త్రిఫలరసాయన సేవనవల్ల క్రమంగా పామరుడుకూడా మహా పండితుడుగా, ప్రతిభావంతుడిగా మారగలుగుతాడని కూడా నిర్ధారించింది. ఇంకా దీనిని వాడటంవల్ల జీర్ణప్రక్రియ సక్రమంగా జరుగుతూ నిత్యం సుఖవిరేచనమౌతూ శారీరక అంతర్భాగాలుకూడా ఆరోగ్యవంతంగా తీర్చిదిద్దబడతాయని స్వానుభవపూర్వకంగా సత్ప్రమాణాలతో నిరూపించారు.

ఆయుర్వేద యాంటిబయాటిక్ - త్రిఫలం

ఆంగ్లవైద్యంలో అనేకసమస్యలకు ఈనాడు యాంటిబయోటిక్స్‌ని విపరీతంగా వాడటం మనకు తెలుసు అయితే వాటివల్ల అప్పటికప్పుడు తాత్కాలికంగా ఆవ్యాధి అణచివేయబడి తరువాత శరీరానికి భరించలేనంత నీరసం, కడుపులోమంట, నరాలు గుంజడం, తల తిరగడంవంటి అనేక సమస్యలు ఏర్పడుతున్నయ్.

కాని యాంటిబయోటిక్ అమ్మమొగుడులాగా అధికశక్తితో పనిచేసే త్రిఫలరసాయనం కేవలం వ్యాధులను తగ్గించడంతో మాత్రమే ఆగకుండా ఆయా వ్యాధులవల్ల బలహీనపడిన శరీరానికి కావలసినంత సత్తువను, సామర్థ్యాన్ని అందిస్తుంటుంది.

కంటిరోగాలకు - త్రిఫలాలు



ప్రియమైన బిడ్డలారా!త్రిఫల రసాయనచూర్ణం 5గ్రా, ఆవునెయ్యి 5గ్రా, తేనె10గ్రా,కలిపి ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి, రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకసారి తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

దీంతోపాటు మూడుఫలాలనుండి ఐదైదు ముక్కలను తీసుకొని అరగ్లాసు వేడినీటిలో రాత్రిపూటవేసి మూతబెట్టి నానబెట్టాలి. ఉదయం వడపోసుకొని ఆ నీళ్ళను కొద్దికొద్దిగా కుడి అరచేతిలోకి తీసుకొంటూ మూసివుంచిన కనురెప్పలపైన మృదువుగా ఆ కషాయాన్ని తాకిస్తూ రెప్పలను తుడవాలి. ఇలా ఆ మొత్తం నీటిని కనురెప్పలపైన తుడవాలి.ఈ విధంగా ప్రతిరోజూ విడవకుండా చేస్తూవుంటే తప్పకుండా మూడునుండి ఆరుమాసాలలో గతంలో కోల్పోయిన నేత్రదృష్టి కూడా క్రమంగా పొందగలుగుతారు.

నెరసిన తెల్లజుట్టుకు - త్రిఫలాలు



కరక్కాయముక్కలు10, తానికాయ ముక్కలు10, ఉసిరికాయ ముక్కలు10, ఒకగ్లాసు వేడినీటిలో రాత్రిపూటవేసి ఉదయంవరకు నానబెట్టాలి. ఉదయం పూట ఆముక్కలను ఆ నీటితోపాటు కలిపి మెత్తటి గుజ్జులాగా నూరాలి. ఆ గుజ్జును తెల్లబడిన వెంట్రుకలకు అడుగు కుదుళ్ళకు తాకేటట్లు లేపనం చేసి ఒకగంట ఆగి, కుంకుడు లేక సీకాయలతో తలస్నానం చేస్తుండాలి.

ఈవిధంగా వారానికి రెండుసార్లు ఆచరిస్తూ పైన తెలిపినట్లుగా త్రిఫలరసాయనాన్ని ఉదయం రాత్రి సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా తెల్లజుట్టు నల్లగా, ఒత్తుగా, బలంగా, రూపాంతరం చెందుతుంది.

చర్మసమస్యలకు - త్రిఫలాలు

ఆహారంద్వారా, నీటిద్వారా, గాలిద్వారా, చెడు ఆలోచనలద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే అనేకరకాల విషరసాయనిక పదార్థాల ప్రభావంతో రక్తం అశుద్ధమై, ఆ మలినరక్తమంతా చర్మవ్యాధులరూపంలో బయటకు వస్తుంటుంది.

కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికాయబెరడు, నేలవేము, నేలఉసిరి, సుగంధపాలవేళ్ళు, గుంటగలగర, తెల్లగలిజేరు, తిప్పతీగ వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణాలుచేసుకొని అన్నింటిని కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని ఒకగ్లాసుమంచినీటిలో ఒకచెంచా మోతాదుగా కలిపి ఒకకప్పు కషాయానికి చిన్నమంటపైన మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయినతరువాత మాత్రమే అందులో ఒకచెంచా తేనె లేదా పటికబెల్లంపొడి కలిపి రెండు పూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందుగా లేదా ఆహారం తరువాత ఒకగంటాగి సేవిస్తుంటే క్రమంగా రక్తశుద్ధి రక్తవృద్ధి జరిగి చర్మవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

మేధాశక్తికి - త్రిఫలాలు



రోజూ ఉదయం పరగడుపునగాని లేక రాత్రి నిద్రించేముందుగాని ఒక టీచెంచా త్రిఫలరసాయన చూర్ణాన్ని పావుచెంచా పిప్పళ్ళపొడితో లేదా పావుచెంచా సైంధవలవణంతో లేదా పావుచెంచా వసచూర్ణంతో కలిపి ఆ రెండింటిలో తేనె, నెయ్యి, చక్కెరలలో ఏదో ఒకటి మిళితంచేసి, సేవిస్తూ వుండాలి. ఇలా ఒక సంవత్సరకాలం సేవిస్తే బుద్ధి, జ్ఞానము, స్మృతి, ప్రజ్ఞ, ధారణాశక్తి, ఆయువు అనంతంగా పెంపొందుతయ్.

సౌందర్యానికి - త్రిఫలాలు



ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! శరీరంలోరక్తం, మాంసం, కొవ్వు, చర్మం మొదలైనవి చెడిపోవడం వల్ల, తీవ్రమైన మలబద్ధక వ్యాధివల్ల చర్మంపైన తెల్ల మచ్చలు, నల్లమచ్చలు, ఎర్రమచ్చలు, గడ్డలు, కురుపులు, మొదలైన అనేక చర్మవికారాలు సంభవిస్తయ్.

ముఖంపై పుట్టిన మొటిమలకు, మచ్చలకు నిద్రించేముందు రోజు త్రిఫలచూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని కొంచెం మంచినీటితో మెత్తగానూరి మొటిమలపైన లేపనం చేయాలి. రాత్రి అలాగేవుంచి ఉదయంపూట గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతూవుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే మొటిమలు మచ్చలు హరించిపోయి ముఖసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది....!

సలహాలకు E-mail : andarikiayurvedam@gmail.com ద్వారా డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్ గారిని సంప్రదించండి

ఏల్చూరిగారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాల లోనూ వందలమంది నకిలీ దొంగవ్యాపారులు మాసంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీ బోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం. - జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం

వస, ఇంగువ సమంగా నీటితోనూరి
అరచేతులకు అరకాళ్ళకు రుద్దితే విషసంహారం

ఏ ఆసన వ్యాయామాలతో నడుమునొప్పిని మరియు వెన్నునొప్పిని నయంచేసుకోవచ్చు!

1. కశేరుకావ్యాయామం :

అ) బోర్లాపడుకొని రెండుచేతులుముందుకు చాచి రెండుకాళ్ళు సమంగా వుంచి కుడిఎడమచేతుల ను ఒక్కొక్కటి గాలిపీలుస్తూ లేపి, ఆపి గాలి వదులుతూ దించాలి. అలాగే రెండు చేతుల ను కూడా లేపాలి. ఇలా ఐదునుండి పదిసార్లు ఆచరించాలి. తదుపరి విశ్రాంతి పొందాలి.

ఆ) బోర్లాపడుకొని కుడి, ఎడమకాళ్ళను ఒక్కొక్కటి గాలిపీలుస్తూ లేపి, ఆపి, గాలివదులుతూ దించాలి. ఇలా ఐదునుండి పదిసార్లు చేశాకవిశ్రాంతి పొందాలి.

ఇ) బోర్లాపడుకొని చేతులు ముందుకు చాచి వుంచి కుడిచేయి, ఎడమకాలు, తరువాతఎడమ చేయి, కుడికాలు గాలిపీలుస్తూ పైకెత్తి వుంచగలిగి నంతసేపు వుంచి, గాలి వదులుతూ క్రిందకి దించాలి. ఇలా ఐదునుండి పదిసార్లు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

ఈ) బోర్లాపడుకొని రెండుచేతులు ముందుకు చాచివుంచి రెండుకాళ్ళు దగ్గరగా వుంచి గాలిపీల ుస్తూ రెండుకాళ్ళు, చేతులు, పైకెత్తగలిగినంత ఎత్తుకెత్తి , గాలి కుంభించి వుంచి తిరిగి గాలి వదులుతూ చేతులు,కాళ్ళు నేలపై వుంచాలి. ఇలా ఐదునుండి పదిసార్లు చేసి విశ్రమించాలి.

ఉ) బోర్లాపడుకొని రెండుచేతులు వెనుకకు నడుముపైన వుంచి, కుడిచేతి మణికట్టువద్ద ఎడమచేతితో పట్టుకొని గాలిపీలుస్తూ ఛాతీని పైకెత్తాలి. కొద్దిసేపు ఆపి గాలి వదులుతూ క్రిందకి దించాలి. ఇలా ఐదుసార్లు ఆచరించి విశ్రమించాలి.















2)నౌకాసనం : బోర్లాపడుకొని రెండు చేతులు వెనుకకు నడుము వద్ద ఒకదానిని ఒకటి పట్టుకొని వుంచి కాళ్ళు దగ్గరగా చేర్చి, గాలిపీల ుస్తూ తల,ఛాతి,కాళ్ళు, పైకెత్తి కొద్దిసేపు ఆపి గాలి వదులుతూ దించాలి. ఇలా ఐదుసార్లు చేయాలి.

3) నటరాజాసనం :

అ) వెల్లకిలా పడుకొని రెండుకాళ్ళు మోకాళ్ళ వద్ద మడిచి, రెండుచేతులు భుజాలకు సమంగా చాచివుంచి గాలిపీలుస్తూ తలను కుడివైపుకు, కాళ్ళను ఎడమవైపుకు భూమికి ఆనించాలి. గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి వచ్చి తిరిగి గాలిపీలుస్తూ తలను ఎడమవైపుకు, కాళ్ళను కుడివైపుకు వంచి భూమికి ఆనించి వుంచాలి. ఇలా ఐదునుండి పదిసార్లు చేసి విశ్రమించాలి.

ఆ) వెల్లకిలా చక్కగా పడుకొని రెండుచేతులు భుజాలకు సమంగా ప్రక్కలకు చాచి వుంచి కుడి కాలును, ఎడమచేతివైపు తలను కుడివైపు నేల కానేలా వుంచాలి.

అదేవిధంగా రెండవవైపు కూడా ఇలా ఐదు నుండి పదిసార్లు చేసి విశ్రమించాలి.

మేరుదండాసనం : వెల్లకిలా పడుకొని రెండుచేతులు శరీరానికి ఇరుప్రక్కల దగ్గరగా వుంచి రెండుకాళ్ళను మోకాళ్ళవద్ద మడిచి, పాదాలను ఒక అడుగు వెడల్పుచేసి గాలి పీలు స్తూ నడుమును పైకెత్తి ఆ పగలిగినంతసేపు ఆపి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా ఐదునుండి పదిసార్లు ఆచరించి విశ్రాంతి పొందాలి.





చెంచా పసుపు, కప్పపాలతో కలిపి తాగిస్తే
పాముకాటుకు ప్రథమ రక్షణచర్య

స్త్రీలకు బట్టంటువ్యాధులు ఎందుకొస్తాయ్? అవి ఎన్నివిధాలు ? వాటికి పరిష్కార మార్గాలేమిటి?

ఈనాడు స్త్రీలలో దాదాపు ఎనభైశాతం మందికిపైగా తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట, పచ్చబట్ట, నల్లబట్టవంటి ఏదోఒక కుసుమరోగంతో బాధపడుతున్నారు. జీవనమాధుర్యాన్ని మంటగలిపే ఈ దరిద్రపు సమస్యలు ఎందుకొస్తున్నాయో అర్థంకాక కేవలం ఔషధాలు మాత్రమే వాడుతూ సమస్యను తాత్కాలికంగా ఉపశమనం చేసుకొంటూ కొద్దికాలంలోనే మరలా వ్యాధికి గురౌతూ, ఎంతకాలానికీ ఆ వ్యాధులు తగ్గకపోవడంతో, ఇక ఈ వ్యాధులన్ని ఎప్పుడు వుండేవేలే అనుకొంటూ దీర్ఘకాల బట్టంటువ్యాధిగ్రస్తులుగా భారంగా బ్రతుకుతున్నారు. అలాంటి మా ప్రియమైన కుమార్తెలను, మేనకోడళ్ళను, సోదరీమణులను, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చడంకోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



బట్టంటువ్యాధులు - ఎందుకొస్తయ్?

★ ఆహారంలో ప్రతిరోజూ అన్నానికన్నా ఎక్కువగా కూరలను మాత్రమే ఘాటైన మసాలాలతో వండుకొని తినేవారికి,

★ వారంలో ఎక్కువ రోజులు ఏదోఒక దేవుడిపేరుతో ఉపవాసాలుంటూ కడుపు మాడ్చుకొని శరీరాన్ని శుష్కింపచేసుకొనేవారికి,

★ తాము పుట్టింది కేవలం కామవాంఛలు తీర్చుకోవడానికే అన్నట్లుగా నిరంతరం అతిగా సంభోగంలో పాల్గొనేవారికి,

★ నేరుగా సంభోగంలో పాల్గొనకపోయినా ఎల్లప్పుడూ రతిపట్ల అమిత ప్రీతితో పదేపదే మనసులో కామక్రీడాదృశ్యాలను ఊహించుకొంటూ తాను ఆ కామక్రీడలో పాల్గొన్నట్లుగా మానసిక రతిని భావనచేసుకొనే వారికి,

★ అతివేడి చేసే కారం, మసాలాలు, మాంసాహారాలు అతివేడి కలిగించే పదార్థాలను ఋతు నియమాలతో పనిలేకుండా ఎల్లవేళలా సేవించేవారికి

★ రక్తం చెడిపోయి బట్టంటు వ్యాధిరూపం దాల్చి యోనిగుండా స్రవిస్తుంటుంది. ఈ రోగాన్నే కుసుమరోగమని, అసృగ్దరవ్యాధి అని అంటారు.

నాలుగు రకాల బట్టంటు రోగాలు - లక్షణాలు

1. వాతదోషంవల్ల పుట్టిన బట్టంటువ్యాధి, 2.పైత్యదోషంవల్ల పుట్టిన బట్టంటువ్యాధి, 3.శ్లేష్మదోషంవల్ల పుట్టిన బట్టంటువ్యాధి,4.సన్నిపాత దోషంవల్ల పుట్టిన బట్టంటువ్యాధి

1. వాతదోషంవల్ల పుట్టిన బట్టంటువ్యాధి : శరీరంలో వాతం ప్రకోపించడంవల్ల పుట్టిన బట్టంటు వ్యాధిలో పొత్తికడుపులోను, గర్భాశయంలోను, యోనిలోను అమితమైన పోటు పుడుతుంటుంది. రక్తం నురుగుతోకూడి, మోదుగపువ్వువంటి రంగుతో స్రవిస్తుంటుంది.

2. పైత్యదోషంవల్ల పుట్టిన బట్టంటువ్యాధి : శరీరంలో అతివేడి జనించి రక్తాన్ని చెరచడంవల్ల ఏర్పడిన బట్టంటువ్యాధిలో రక్తం బాగా ఎర్రగాగాని, లేక నల్లగాగాని లేక అతివేడిగా మంటలతో కూడి స్రవిస్తుంటుంది.

3. శ్లేష్మదోషంవల్ల పుట్టిన బట్టంటువ్యాధి : శరీరంలో కఫం ప్రకోపించడంవల్ల పుట్టిన బట్టంటువ్యాధిలో యోనినుండి రక్తం తెల్లగా, జిగటగా, బంకలాగా, గట్టిగా అతిగా స్రవిస్తుంటుంది.

4. సన్నిపాత దోషంవల్ల పుట్టిన బట్టంటువ్యాధి : పైనతెలిపిన మూడువిధాల బట్టంటువ్యాధుల లక్షణాలన్నీ కలిసి ఒకేసారి ఏర్పడి వ్యాధినివారణ అసాధ్యమౌతుంది. ఈవ్యాధిలో ముఖ్యంగా అతిజ్వరం, బలహీనత, రక్తలేమి,మూర్ఛవంటి లక్షణాలు కనిపిస్తయ్. ఈ వ్యాధి అసాధ్యం.

బట్టంటువ్యాధికి - శిలాజిత్

సంపూర్ణంగా శుద్ధిచేసిన శిలాజిత్‌భస్మం అరగ్రాము మోతాదుగా ఒకచెంచా పంచదారతోకలిపి ఆ రెంటిని అరకప్పు బియ్యంకడిగిన నీటితో చేర్చి రెండు పూటలా తాగుతుంటే, గరుత్మంతునిచేత పాములు చంపబడినవిధంగా బట్టంటురోగం హతమైపోతుంది.

బట్టంటువ్యాధికి - నేతిబీరాకు

నేతిబీరకాయలుకాచే చెట్టునుండి ఆకునుతీసుకొని కడిగి దంచి బట్టలోవేసి పిండిన రసం పావుకప్పు మోతాదుగా గ్రహించి అందులో ఒకచెంచా పంచదార, ఒకచెంచా జీలకర్రపొడి కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల కుసుమరోగాలు హరించిపోతయ్.

బట్టంటువ్యాధికి - రాగి రొట్టెలు

తగినంత రాగులపిండి తీసుకొని అందులో కావలసినంత పంచదారపొడి కలిపి నీటితో మెత్తగా పిసికి రొట్టెలాగా వెడల్పుగా చేయాలి. తరువాత రొట్టెలు చేసే పెనంపైన కొంచెం ఆవునేతినిరాసి దానిపైన రొట్టెను కాల్చుకొని రెండుపూటలా తింటుంటే నాలుగైదురోజులలో కుసుమరోగాలు హరించిపోతయ్.

నేతిబీరాకు

అతిబల

రావిచెట్టు

బట్టంటువ్యాధికి - అతిబల

అతిబలచెట్టునుండి నాలుగైదు ఆకులనుతెచ్చి కడిగి దంచితీసిన రసాన్ని అరకప్పు మోతాదుగా అరకప్పు పెరుగులో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే పైన తెలిపిన మూడురకాల బట్టంటురోగాలు హరించిపోతయ్.

బట్టంటువ్యాధికి - తిప్పతీగ

తిప్పతీగ, బలవేళ్ళు, ఉసిరికాయబెరడు, తెల్లతుమ్మచెట్టు కొనలు, వీటిని సమభాగాలుగా సేకరించి దంచిపొడి చేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచాపొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత చెంచా చక్కెర కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి. దీనివల్ల తెల్లచీరెరోగం, ఎర్రచీరెరోగం, రక్తపైత్యం, భయంకరమైన అస్థిస్రావంవంటి బట్టంటు సమస్య కూడా సునాయాసంగా హరించిపోతయ్.

బట్టంటువ్యాధికి - రావిచెక్క

రావిచెట్టును పూజించి పైబెరడును తెచ్చుకొని దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజు రెండుపూటలా అరకప్పు పెరుగులో అరచెంచా పొడికలిపి తింటుంటే బట్టంటురోగాలు తగ్గిపోతయ్.

బట్టంటువ్యాధిలో - తినవలసిన పదార్ధాలు

పాలు నీరు కలిపి కాచిన పెసరకట్టు, పాతగోధుమలు, పాతబియ్యం, గుమ్మడికాయ, పొన్నగంటికూర, పొట్లకాయ, చిర్రికూర, ద్రాక్షపండ్లు, దానిమ్మపండ్లు, ఖర్జూరపండ్లు, ఉసిరికపండ్లు, నెయ్యి, తేనె మొదలైనవి కుసుమరోగులకు హితకరంగా వుంటయ్.

బట్టంటువ్యాధిలో - తినగూడని పదార్ధాలు

కారం,ఉప్పు, పులుపు, క్షారం, చేపలు, కల్లు, సారాయి, బ్రాంది, విస్కీ, బీర్, మినుములు, చిక్కుడుకాయ, నువ్వులు, ఉలవలు, వెల్లుల్లి, పెరుగు ఇంకా అతివేడిని కరిగించే సమస్త ఇతర పదార్ధాలు పూర్తిగా నిషేధించాలి.

కాలిమీద దురద తగ్గింది

గుండా శ్రీనివాసరావు, డోన్, ఫోన్:9441060979



ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి నా హృదయపూర్వక నమస్కారములు. వారం రోజుల క్రితం నా శ్రీమతికి పాదాలపై దురదవచ్చి చెమట కాయలవలె ఎర్రగా గుల్లలు వచ్చినవి. కర్నూలులో చర్మవైద్య నిపుణునివద్దకు తీసుకువెళ్ళాలనుకున్నాను. ఆ రోజు మాటీవిలో మీ కార్యక్రమమందు దురదకు చమటకాయలకు చర్మవ్యాధికి ఆయుర్వేదం చిట్కాను చెప్పినారు. మీరు చెప్పిన ప్రకారమే వేపాకు, మునగాకు తెచ్చి నూరి కాలిపై పట్టించినాము. ఇలా 5 రోజులు చేయగానే తగ్గుముఖంపట్టి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. మీరు చెప్పిన ఆయుర్వేదచిట్కాను ఉపయోగించుకోవడంవల్ల మాకు డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్తే అయ్యే ఖర్చంతా తగ్గించారు. మీకు నా ధన్యవాదాలు.

తెల్లగలిజేరు వేరు బియ్యపు కడుగుతో
నూరి తాగితే విషం విరుగుతుంది

ఇంటికి దీపం ఇల్లాలు ఇల్లాలే రోగిష్టిదైతే ఆ ఇల్లు,దేశం ఎలా బాగుపడతయ్?



ఆడవారు ఎదుర్కొంటున్న అనేకరకాల సమస్యలకు సులభపరిష్కార మార్గాలు కావలసినన్ని వారి చేతిలోనే ఉన్నయ్. ఈ నిజం తెలియక ప్రతి చిన్న సమస్యకు ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ బోలెడంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టుకొంటూ అనవసర ఔషధాలు ఏండ్ల తరబడి వాడుకొంటూ ఉన్నరోగాలు పోకపోగ కొత్తరోగాలను కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. విషరసాయనాలతో కూడిన ఔషధాలను ఏండ్ల తరబడి వాడటంవల్ల అవి కాలేయాన్ని, మూత్రపిండాలను, జీర్ణవ్యవస్థను నాశనం చేస్తయ్. దానివల్ల శరీరంలో రక్తోత్పత్తి తగ్గిపోయి ఒంటినిండా నీరు ఏర్పడి ఒళ్ళంతా విపరీతమైన నొప్పులతో అలమటిస్తుంటారు. ఈ బాధలను నివారించడానికి సులభమార్గాలు ఉపదేశించడానికి ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

తెల్లబట్టవ్యాధికి - తేలికైన మార్గం

ఆడపిల్లలకు తాము వంటకు వాడే పదార్థాల గుణధర్మాలు తెలియక పోవడంవల్ల ఒకదానికొకటి పడని విరుద్ధ పదార్థాలను కలిపి వండి తినడం, పచ్చి ఆకుకూరలు, కాయగూరలు తింటే చాలా మంచిదని ఎవరోచెప్పగా విని రోజూ అనేకసార్లు ఆ పచ్చికూరలనే తినడం. కామంపట్ల ప్రీతితో అనేకసార్లు అతిగా రతిలో పాల్గొనడం, అలాగే సహజంగా లేక అసహజంగా గర్భస్రావాలకు గురికావడం, అతివేడి కలిగించే పదార్థాలను భుజించడంవంటి పొరపాట్లవల్ల స్త్రీలకు ఈ సమస్య ఉత్పన్నమౌతుంది.

దోరగా వేయించిన జీలకర్రపొడి 50గ్రా, తామరగింజలపొడి 50గ్రా, అతిమధురంపొడి 50గ్రా, కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పూటకు ఒకచెంచా మోతాదుగా మంచి నీటితో సేవిస్తుంటే అన్ని రకాల బట్టంటు వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

★ పై మార్గంతో పాటు ఒకగ్లాసునీటిలో పటిక10గ్రా కలిపి కరిగించి ఆ నీటితో రోజూ రెండుమూడుసార్లు యోనిని శుభ్రంగా కడుగుతూవుంటే తెల్లబట్టవ్యాధి తగ్గడమేకాక మర్మాంగం కూడా దృఢంగా బిగువుగా తయారౌతుంది.

స్త్రీల మూర్ఛ, అపస్మారాలకు - అపురూపయోగం

సహజంగా స్త్రీలు ఇంట్లో మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులందరికీ ఎవరెవరికి ఎప్పుడెప్పుడు ఏమేమికావాలో అవన్నీ వారికి సమకూరుస్తుంటారు. కాని వారికవసరమైన కనీస జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోరు. అందుకే స్త్రీలు అజీర్ణం, మలబద్ధకం, పైత్యవికారంవంటి దోషాలకు గురియై ఆ దోషాలు తలకెక్కి నాడులను బలహీనపరచడంవల్ల రక్త ప్రసరణకు ఆటంకమేర్పడి మూర్ఛ,అపస్మారంవంటి సమస్యలు కలుగుతుంటయ్.

అలాంటివారంతా శొంఠి50గ్రా, పిప్పళ్ళు 50గ్రా, సోంపుగింజలు 50గ్రా కరక్కాయపొడి 50గ్రా, తీసుకొని ఈ చూర్ణాలను కలిపి వస్త్రఘాళితం చేసి అందులో పాతబెల్లం 200గ్రా కలిపి మెత్తగా దంచి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ ఆహారౌషధాన్ని పూటకు 10గ్రా మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత అరగంటాగి, సేవిస్తుంటే పై సమస్యలు తొలగిపోతయ్.

★ ముఖ్యంగా జలుబు, రొంప, అజీర్ణం, మలబద్ధకం ఇవి రాకుండా ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలి. లేకుంటే వాటి ప్రభావంవల్ల మరలా మూర్ఛవచ్చే అవకాశముంటుంది,జాగ్రత్త.

అతి ఋతురక్త స్రావానికి - అనువైనమార్గం





చాలాకాలంపాటు బహిష్టు నియమాలను పాటించకపోవడం, శరీరంలో అధికకొవ్వు తయారుకావడం, రక్తం తగ్గిపోయి, రక్తహీనత కలగడం, అతిగా ఉపవాసాలు చేయడం, పగలు నిద్రించి రాత్రి మేల్కొనడంవంటి స్వయంకృత దోషాలవల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది.

అరటిచెట్టుపూలు తీసుకొచ్చి శుభ్రంగా కడిగి రోటిలో వేసి మెత్తగావేసి దంచి బట్టలో పిండినరసం 50గ్రా, పెరుగు 50గ్రా కలిపి ఉదయం సాయంత్రం సేవించాలి. రక్తస్రావం తగ్గేంతవరకు ఆహారంలో అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చెక్కెర మాత్రమే సేవించాలి. ఇలా రెండుమూడు రోజులు జాగ్రత్తపడితే అతిఋతుస్రావం ఆగిపోతుంది

★ ఏప్రాంతం వారికైనా ఒకవేళ అరటిచెట్టు పూలు దొరకకపోతే ఒకకప్పు అనగా సుమారు 100గ్రా బూడిద గుమ్మడికాయ రసంలో సమానంగా పచ్చిపాలు కలిపి పైన తెలిపినట్లే సేవిస్తున్నా కూడా అతి ఋతురక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.

పాము కరచి చనిపోయే స్థితిలో అదేపాముతోగాని మరో పాముతోగాని కరిపిస్తే బ్రతుకుతారు

వెంట్రుకలు ఊడకుండా -తన ఇంటి మార్గం



తలకు నూనెపెట్టడం, కుంకుడుసీకాయవంటి పదార్థాలతో తలస్నానం చేయడం మోటుపనిగా అనాగరికచర్యగా భావిస్తున్న నేటిస్త్రీలు ఆధునిక మోజులోపడి టి.వీలలో చూపించే రకరకాల షాంపూలను ఏండ్లతరబడి వాడటానికి అలవాటుపడ్డారు. అలాగే ఏండ్లతరబడి తలకు నూనెపెట్టడం కూడా మానివేస్తున్నారు, ఈ కారణాల వల్ల క్రమంగా జుట్టు ఊడటం, నెరవడం జరుగుతుంది.

కొబ్బరినూనె నాలుగు చెంచాలు, బట్టలోవడకట్టిన నిమ్మరసం రెండు చెంచాలు, ఒకచిన్న గిన్నెలో బాగాకలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని చేతి మునివేళ్ళతో కొద్దికొద్దిగా తీసుకొంటూ వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకేటట్లుగా సున్నితంగా రెండుపూటలా మర్దన చేయాలి. నూనె ఆరిన తరువాత తలదువ్వుకోవాలి.

దీంతో పాటు ముల్లంగిదుంప 20గ్రా తీసుకొని సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, ఆ ముక్కలపైన మిరియాలపొడి 3గ్రా, ఉప్పుపొడి 3గ్రా చల్లి, చెంచాతో కలిపి మధ్యాహ్నం లేక సాయంత్రసమయాల్లో తింటుంటే దీనివల్ల వెంట్రుకలకు జిగేల్మనిపించే కాంతివచ్చి, మెరుస్తుంటయ్.

ఇలాచేస్తుంటే అతికొద్దిరోజుల్లోనే ఊడిపోయే వెంట్రుకలు గట్టిపడటమే గాక క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలు కూడా నల్లబడతయ్.

★ అయితే ఆహారంలో ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించాలి. రోజా సర్వాంగాసనం, మత్స్యాసనం, సుప్తవజ్రాసనం, ఒక్కొక్కటి రెండు మూడు నిమిషాలపాటు అభ్యాసం చేయాలి.

తల,మెడ, పార్శ్వపు నొప్పలకు - శొంఠిపాకం

ఆడవారు ఎక్కువగా అకాల భోజనమే చేస్తుంటారు. అందువల్ల వారిలో అజీర్ణంకలిగి ఆహారం మురిగిపోయి చెడువాయువు అనబడే గ్యాస్ పుట్టి అదిపొట్టంత నిండిపోయి చివరకు పైకి వ్యాపించి మెడల నిండా, తలనిండా చేరిపోయి ఆప్రాంతాల్లో తీవ్రమైన నొప్పులను కలిగిస్తుంటుంది.



అలాంటి సమస్య ఉన్నవారు శొంఠి20గ్రా, బెల్లం 80గ్రా,ఆవు నెయ్యి 80గ్రా, పాలు320గ్రా తీసుకోవాలి.ముందుగా కళాయి పాత్రలో పాలుపోసి బెల్లంవేసి వేడిచేయాలి పాకం వచ్చేటప్పుడు అందులో శొంఠిపొడివేసి ఆ తరువాత నెయ్యి కలిపి కొద్దిసేపు వుంచి పాత్రను దించాలి. అది చల్లారాక శుభ్రమైన పొడిగా వున్న గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. ఇదే శొంఠిపాకం

ఈ పాకాన్ని పూటకు 10గ్రా మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా మెడ నొప్పులు, తలనొప్పి, పార్శ్వపు తలనొప్పి, కనుబొమ్మల నొప్పులు, కణతనొప్పులు, అతిత్వరగా హరించి పోతయ్.

★ అయితే సులభంగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలను మాత్రమే వేళకు భుజించడం, వేళకు నిద్రించడం, సూర్యోదయంకన్నా ముందే నిద్రలేవడం, రోజా వంటికి తైలాభ్యంగనం చేసుకోవడం మరచి పోకూడదు. ★

సంప్రదించే వారికి సూచనలు

అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు

ఉదయం 4గం॥ నుండి ఉ॥ 5 గం॥ వరకు సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే. ఫీజు రూ.50/-(గోశాలకు)

సంప్రదించవలసిన వేళలు

పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 12గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥కూర విశ్వనాథం : ఉదయం 7గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, యం.డి., : ఉదయం 9గం॥నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥వరకు మాత్రమే

డా॥ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.యం.యస్., : ఉదయం 9గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు.

కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు

ఉదయం 9గం॥ నుండి సా॥ 4గం॥ వరకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 8గం॥ నుండి సా॥5గం॥ వరకు మాత్రమే

ప్రతి ఆదివారం సెలవు

ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు
ఉదయం 9 గం॥ నుండి మ॥ 12.30 వరకు మాత్రమే

సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగలరోజులు

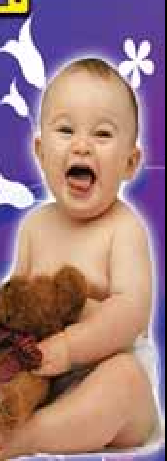
ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.

గమనిక : శిబిరాలు లేని రోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారని పాఠకులు, ప్రేక్షకులు గమనించగలరు.

12 సం॥ బాలుని మూత్రంలో పసుపు కలిపి రెండుసార్లు అరగ్లాసు తాగిస్తే విషహరం

జాతిగమనం సరిగా వుంటే పసిపిల్లలకు మధుమేహం వస్తుందా?





రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని నగరాల్లో వేలాదిమంది పిల్లలు ఐదునుండి పదిహేనేండ్ల వయసులోపే మధుమేహవ్యాధికి గురౌతున్నారనే పచ్చినిజం దేశప్రేమికుల గుండెల్ని పిండివేస్తుంది. మనదేశంలో నాలుగు దశాబ్దాల క్రితంవరకు పెద్దల్లోకూడా నూటికో కోటికో ఏఒక్కరికో మాత్రమే మధుమేహవ్యాధి సోకేది. దురదృష్టవశాత్తు భారతీయజీవితాలలో విదేశీవిషనాగరికత విశృంఖలంగా ప్రవేశించడంవల్ల ఈనాడు పిల్లలు, పెద్దలు అనేభేదం లేకుండా, పేదధనిక అనేతేడాలేకుండా, లక్షలాదిమంది మధుమేహమహమ్మారికి గురౌతున్నారు. జీవితంలో చాలాభాగం అనుభవించిన తరువాత వృద్ధాప్యంలో మధుమేహం సంక్రమిస్తే పెద్దగా బాధపడవలసిన అవసరముండదు. కాని ముక్కుపచ్చలారని పసివయసులోనే బాలబాలికలను ఈ భయంకరవ్యాధి పట్టిపీడించడం మొదలైతే దేశ భవిష్యత్తే అధోగతి పాలౌతుంది. అందుకే భావిభారత ఆశాజ్యోతులైన బిడ్డలను కాపాడటానికే ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



పిల్లలకు మధుమేహమంటే - దేశానికే సిగ్గుచేటు

ఒకవ్యక్తి తాగి తందనాలాడి అనేక చెడు అలవాట్లకు బానిసై కొంతకాలంపాటు అదేచెడు ప్రవర్తనతో గడిపిన తరువాత అలాంటివాడికి మధుమేహరోగం వచ్చిందంటే అది వాడి స్వయంకృతాపరాధమే కాబట్టి దానికెవరు బాధపడరు. కాని పదిపదిహేనేండ్లు నిండకముందే ఏ చెడుఅలవాట్లు లేకపోయినా పసిబిడ్డలకు మధుమేహం వస్తుందంటే ఆ వార్త హృదయవిదారకం కాక మరేమౌతుంది.

దేశపాలకులు, సంఘసంస్కర్తలు, వైద్యశాస్త్రవేత్తలు దేశప్రేమికులు పిల్లల తలిదండ్రులు ఈ సమస్య గురించి తీవ్రాతితీవ్రంగా ఆలోచించవలసి వుంది. కాని వీరెవ్వరూ ఇంతవరకు అలాంటిప్రయత్నమే చేయడంలేదు.

తల్లిదండ్రులు కూడా తమ బిడ్డలకు ఇలాంటి దుస్థితి ఏర్పడటానికి కారణాలేమిటి అని ప్రశ్నించుకోకుండా తాముచేస్తున్న తప్పులను సరిదిద్దుకోకుండా బిడ్డలను ఆసుపత్రులకు తరలించి ఆ చిన్నారి లేతప్రాయంలోనే రోజా రెండుపూటలా ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు పొడిపించుకునే స్థితికి కారకులౌతున్నారు. ఇది ఘోరం, నేరం, మహాదారుణం.

పిల్లల్లో - మధుమేహం ఎందుకొస్తుంది?

ఆడుతూపాడుతూ ఎగురుతూ గంతులేస్తూ ఆనందంగా గడపవలసిన అందమైన బాల్యం ఈనాడు ఉదయంనుండి రాత్రివరకు ఏ ఆటపాటలకు నోచుకోక నిరంతర పుస్తకపఠనంతో కూడిన బలవంతపు విద్యాభ్యాసంతో బిడ్డల అందమైన బాల్యం అనారోగ్యబాల్యంగా మారిపోయింది.

ఎల్.కె.జి నుండే బరువులు మోసేగాడిదల్లాగా అనవసరమైన పాఠ్యాంశాలతో కూడిన పుస్తకాల మూటలను బిడ్డలు మోయవలసిన కర్మ పట్టింది.

పాఠశాలనుండి ఇంటికి వచ్చాక వివిధక్రీడల్లో పాల్గొంటు శారీరకంగా మానసికంగా వికాసం పొందవలసిన బిడ్డలు, ఇంటికి వచ్చాకకూడా హోమ్‌వర్క్ పేరుతో గంటలతరబడి పుస్తకాల పురుగుల్లా మారవలసిన దౌర్భాగ్యం ఏర్పడింది.



కేజీక్లాసులనుండే తమ బిడ్డలకు ఫస్ట్ ర్యాంకులు రావాలనే కాంక్ష తల్లిదండ్రుల్లో పెరిగిపోయి వారికి కలుగబోయే అనారోగ్యాన్ని కూడా లక్ష్యంపెట్టని అజ్ఞానరూప కాఠిన్యత తల్లిదండ్రుల్లో పెచ్చుపెరిగిపోయింది.

ప్రైవేటు విద్యాలయాలలో పోటీ పెరిగిపోయి తమ సంస్థలో చదివిన విద్యార్థులకే ఎక్కువ మార్కులు వచ్చాయని గొప్పగా చాటుకొని ఆ పేరుతో తమ విద్యావ్యాపారాన్ని పెంచుకోవాలనే ధనకాంక్షవిద్యాలయ స్థాపకుల్లో ఏర్పడి స్పెషల్ క్లాసుల పేరుతో విద్యార్థులను ఉదయం ఎనిమిదిగంటల నుండి రాత్రి ఎనిమిదిగంటల వరకు తమ వద్దనే వుంచుకొంటూ ఆ బిడ్డల మధురబాల్యాన్ని మంట గలిపే దురాశ సంస్థస్థాపకుల్లో ప్రకోపించి పోయింది.

మనోరుగ్మతలతో - పిల్లల్లో మధుమేహం



రోజువారి పరీక్షలు, వారపరీక్షలు, మాసపరీక్షలతో ఎప్పటికప్పుడు మార్కుల స్థాయిని బట్టి అటు తల్లిదండ్రుల ద్వారా ఇటు విద్యాలయ స్థాపకుల ద్వారా బిడ్డలపైన తీవ్రమైన ఒత్తిడి పెంచడం సర్వసామాన్యంగా మారిపోయింది. అంతేకాక మార్కులు తగ్గిన ప్రతిసారి పాఠశాలలోను, ఇంట్లోను, బిడ్డలపైన తీవ్రమైన హింస జరపడం, ఆ చిన్నారి లేత హృదయాలను భయాందోళనలకు గురిచేయడం కూడా నిత్యకృత్యంగా మారిపోయింది. ఇలాంటి ఎన్నెన్నో కారణాలవల్ల బిడ్డల్లో బాల్యంనుండే భయం, ఆందోళన, ఆవేశం, మొండితనం, తెగింపు, ద్వేషంవంటి అస్వాభావిక మనోరుగ్మతలు తారస్థాయికి చేరి మధుమేహంవంటి క్రూరమైన రోగాలు కలగడానికి కారణమౌతున్నయ్.





విషకలుషిత ఆహారంతో - పిల్లల్లో మధుమేహం

గత మూడునాలుగు దశాబ్దాలుగా మనరాష్ట్రంలో పంటపొలాలకు విపరీతంగా విషరసాయనిక ఎరువులు వాడటం అధికమైంది. ఆకారణంగా ఈ కాలపు పిల్లలు పుట్టినప్పటి నుండే తల్లిపాల ద్వారా ఆహారపదార్థాల ద్వారా శరీరంనిండా హాలాహలాన్ని నింపుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా శరీరంలో చేరే ఏ విషమైనా ముందుగా కాలేయంమీద తన ప్రభావం చూ పిస్తుంది. ఎప్పుడైతే కాలేయం బలహీనపడుతుందో ఆ వెంటనే క్లోమగ్రంధి కూడా బలహీనపడి క్రమక్రమంగా మధుమేహాన్ని సృష్టిస్తుంది. పిల్లలు ఉదయంపూట పాఠశాలకు వెళ్ళే హడావుడిలో పూర్తిగా ఆహారం తీసుకోకపోవడం, మధ్యాహ్నందాక టిఫిన్‌బాక్స్‌ల్లో వుండి ఎండిపోయిన ఆహారాన్ని అయిష్టంగా తినడం, ఆ తరువాత రాత్రిపూట ఇళ్ళల్లో టీవిలు చూస్తూ మనసంతా టీవిపైనే పెట్టి భుజించడం. ఈనాడు సర్వసాధారణమైంది. అంతేగాక ప్రతిరోజు పాఠశాలల్లోనో, వీధుల్లోనో ఐస్‌క్రీములు, శీతలపానీయాలు, బర్గర్,పీజాలవంటి వికృతపదార్థాలను సేవించడంకూడా ఈనాడు ఎక్కువగానే జరుగుతుంది. ఇలా ఆహారపదార్థాలలోని విషాలవల్ల, ఆహారంసేవించే విధానాలలో జరుగుతున్న పొరపాట్లవల్లకూడా బిడ్డల్లో మధుమేహంవంటి అనేకవ్యాధులు ప్రబలటానికి అవకాశమేర్పడుతుంది.

బడి పిల్లల పై - చక్కెర భూతం!

మనరాష్ట్రంలో కార్పొరేట్‌స్కూల్స్, కాలేజీల్లో 'బండచదువులు' చదువుతున్న పిల్లల్లో వందలమంది షుగర్‌బారిన పడుతున్నారు. చదువుల నిలయం అని గర్వంగా చెప్పుకొనే విజయవాడలోనే వందలమంది విద్యార్థులు ఇప్పుడు డయాబెటిస్ బారిన పడ్డారు. ఈ నగరంలోని ఒక ప్రముఖ వైద్యుడి వద్ద చికిత్స పొందుతున్న మధుమేహ విద్యార్థుల సంఖ్య సుమారు ఆరువేలు. వీళ్లంతా పది, ఇంటర్ చదువుతున్న పిల్లలే. ఒక్క విజయవాడలో ఒక్క డాక్టర్ దగ్గరే ఇంతమంది మధుమేహ విద్యార్థులుంటే మరి... హైదరాబాద్, విశాఖ,గుంటూరు, నెల్లూరులలో పరిస్థితి ఏమిటి? మొత్తంగా లక్షమంది విద్యార్థుల్లో టైప్-1 డయాబెటిస్ లక్షణాలు ఉన్నట్లు అంచనా.

మగపిల్లల్లో, మెడచుట్టూ నల్లగా మారడం, చేతులు సన్నగా, పొట్టలావుగా ఉండటం, ఆకలిదప్పులు ఎక్కువకావడం, తరచూ మూత్ర విసర్జనకు వెళ్ళడం వంటివి 'ప్రీ డయాబెటిక్' లక్షణాలు. అమ్మాయిల్లో గర్భాశయంలో నీటిబుడగలు ఏర్పడటం, రుతుక్రమం సరిగా రాకపోవడం, అవాంఛిత రోమాలు పెరగడంవంటి వాటిని ప్రీ డయాబెటిక్ లక్షణాలుగా పరిగణిస్తారు. విజయవాడలోని కాలేజీల్లోనే దాదాపు 10శాతం మంది విద్యార్థుల్లో ప్రీ డయాబెటిస్ లక్షణాలున్నట్లు గుర్తించారు. డబ్బా పెట్టి, పుస్తకాల సంచి తగిలించి బడికి పంపడం, పిల్లలు తిరిగి రాగానే హోమ్‌వర్క్ చేయించడం, తల్లిదండ్రులే ఈ తీరు మార్చుకోవాల్సిన అవసరం కనిపిస్తోంది. పిల్లల ఆహారపు అలవాట్లను కూడా గమనించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. పిల్లలు అదేపనిగా తింటున్నా, త్వరగా అలసిపోతున్నా, నీరసంగా కనిపిస్తున్నా వారికి పరీక్షలు చేయించాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. త్వరగా బరువు పెరగడం లేదా ఒక్కసారిగా బరువు తగ్గడం వంటివి కూడా మధుమేహలక్షణాలే. 10 నుండి 14 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు వారిలో గతంలో అరశాతం నుండి ఒకశాతం మందిలో మాత్రమే మధుమేహం కనిపించేది. ఇప్పుడు 3 నుండి 4 శాతం మంది దీని బారిన పడుతున్నారు. అలాగే 15-20 ఏళ్ళ వయసు వారి మధ్య ఒక్కశాతం ఉండేది. ఇప్పుడు అది 8 నుడి 10శాతానికి పెరిగినట్లు వైద్యులు చెబుతున్నారు. పసి మనసులపై చదువుల ఒత్తిడి, బడిపుస్తకం, కంప్యూటర్ తప్ప మరో ప్రపంచం తెలియకపోవడం, శారీరక శ్రమ అసలే లేకపోవడం, వీటన్నింటి ఫలితంగానే చిన్నారులు మధుమేహం బారిన పడుతున్నారు. వారిని ఈభూతం బారినుంచి తప్పించే భాధ్యత తల్లిదండ్రులే తీసుకోవాలంటున్నారు వైద్యనిపుణులు. ఎంతసేపూ చదువేకాదు. ఒళ్ళు అలసిపోయేలా ఆటలు ఆడేలా చూడాలట. ఆహారపు అలవాట్లను నియంత్రించడం, నిత్యం వ్యాయామం చేయిస్తే మంచిదని చెబుతున్నారు. అలాగే చక్కెరవ్యాధికి మరో ప్రధాన శత్రువు మానసిక ఒత్తిడి. మార్కులకోసం, ర్యాంకులకోసం స్కూల్లో టీచర్లు కొడతారేమో, ఇంట్లో అమ్మానాన్నా తిడతారేమో ఇలా భయాలతో ప్రతిక్షణం మోయలేనంత ఒత్తిడికి గురయ్యే చిన్నారుల పరిస్థితి మరీ దుర్భరం. అప్పటికే మధుమేహం వచ్చి ఉంటే అది ఈ ఒత్తిడితో మరింతగా పెరుగుతుందట. అందుకే పిల్లలపై ఎక్కువభారం పడకుండా జాగ్రత్త పడాలని సూచిస్తున్నారు. పిల్లలకు చదువెంత ముఖ్యమో, ఆరోగ్యం అంతకన్నా ముఖ్యమని బాధ్యతగల తల్లిదండ్రులంతా గుర్తుంచుకోవలసిన తరుణమిది...తస్మాత్ జాగ్రత్త! (సౌజన్యం ది.30-07-11 నాటి ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రిక)

బుద్ధిమాంద్యం, మెదడు సమస్యల వంటి శిరోవ్యాధులకు ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రం ఎలా ఆచరించాలో తెలుసుకోండి !



ప్రియమైన మా కుటుంబసభ్యులారా! ఈ ఆధునికయుగంలో లక్షలకోట్లమందిప్రజలు అనేకరకరకాల శిరోవ్యాధులతో సతమతమౌతున్నారు. మానవశరీరంలో అన్ని అవయవాలను నడిపే ప్రధానయంత్రమైన మెదడు శిరస్సులోనే వుంటుంది. ఆ మెదడు చేసే కార్యకలాపాలకు విఘ్నం కలగకుండా ఉన్నంతవరకు మనకు ఆరోగ్యం కలుగుతుంటుంది. కాని ఉదరంలో ఉత్పన్నమయ్యే ప్రతిచెడుపదార్థం వాతపిత్తకఫరూపంలో మెదడుకు చేరడంవల్ల మెదడునాడులు రోగగ్రస్తమై అనేకవ్యాధులు సంభవిస్తున్నయ్. ఆ వ్యాధులకు అనేక సంవత్సరాల పాటు ఔషధాలు వాడినా కూడా ఆ సమస్యలు తీరడం కష్టంగానేవుంది. అందువల్ల ఖర్చులేకుండా, కష్టంలేకుండా అన్నిరకాల మెదడువ్యాధులను అవలీలగా సంహరించగల ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్ర విధానాన్ని తెలుసుకుందాం.

శిరస్సులో ఏ ఏ వ్యాధులు ఏర్పడుతుంటయ్?

1)మెదడువాపు, 2)మెదడువాపుజ్వరం, 3)మెదడులోగడ్డలు, 4)మెదడు కుంచించుకుపోవడం, 5)మెదడులో క్యాన్సర్‌గడ్డలు, 6)మెదడులో గాలిబుడగలు, 7)మెదడు నరాలబలహీనత, 8)బుద్ధిమాంద్యం, 9)అపస్మారం, 10)మూర్ఛ,11) ఉన్మాదం(పిచ్చి), 12)మెదడు బిగుసుకుపోవడం, 13)పక్షవాతం, 14)తల నొప్పి, 15)అర తలనొప్పి, 16)శిరోవాతం, 17)శిరోపైత్యం (తలతిరుగుడు), 18)శిరస్సులో నీరుచేరడం, 19) మెదడులోక్రిములు చేరడం, 20) నిద్రలేమి, 21)నిద్రాభంగం, 22)అతినిద్ర, 23)స్మారకంతప్పుట(కోమ) మొదలైనవి.

ఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలి?

1)అక్కలకర్ర, 2)జామాకులు,కాడలు, 3)అడవితులసి, 4)ఆవునెయ్యి, 5) ఉసిరిక ఆకులు,పండ్లు,కాడలు, 6)కరక్కాయబెరడు 7)గసగసాలు, 8)గుంట గలగరసమూలం, 9)గుగ్గిలం, 10)మిరియాలు, 11)శొంఠి, 12)పిప్పళ్ళు,13) జాజికాయ, 14) జాపత్రి, 15)తేయాకు, 16)తమలపాకులు, 17)తుంగగడ్డలు, 18)తులసిసమూలం, 19)దాల్చినచెక్క, 20)నేలతంగేడుసమూలం,21)నేలఉసిరి సమూలం, 22)నేలతాడిగడ్డలు, 23)పచ్చకర్పూరం, 24)పొగాకు, 25)పుష్కర మూలం, 26)బోడతరంసమూలం, 27)మాచిపత్రి, 28)లవంగాలు, 29) రేణుకలు, 30)వసకొమ్ములు, 31) దేవదారు, 32)వేపాకులు,కాడలు, కాయలు, పూలు 32)శంఖపుష్పి, 33)సదాపసమూలం, 34)సరస్వతిసమూలం,35)సోంపు గింజలు, 36)కుప్పింటాకుసమూలం, 37)బాదంపప్పు, 38)రావిఆకులు, కాడలు,పైబెరడు,పండ్లు, 39)మర్రిఆకులు, కాడలు,పండు,పైబెరడు, 40)వావిలి ఆకులు,కాడలు, 41)ఉత్తరేణిసమూలం మొదలైనవాటిలో దొరికినన్ని మూలికల ను సంపాదించుకొని చిన్నచిన్నముక్కలుగా కొట్టి ఆరబెట్టి, సన్ననిచూరలాగా చేసుకొని నిలువచేసుకోవాలి.



గుగ్గిలం



నేలతంగేడు



జామచెట్టు



పుష్కరమూలం

కేజీ వసకొమ్ములపొడి పొగవేస్తే పాములన్నీ పారిపోతయ్

ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రం - ఎలా చేయాలి?

ప్రియమైనబిడ్డలారా! బుద్ధిమాంద్యం, తలనొప్పి మొదలైన శిరస్సులో పుట్టే వ్యాధులను సంహరించగల పైన తెలిపిన నలభైఒక్క రకాల ఓషధుల్లో మీకుదొరికినన్ని అనగా ఇరవైగాని ముప్పైగాని సేకరించుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒకడబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమ యానికి పావుగంటముందు ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి.

రాగిలేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్ర పాత్రలో ఒకఆవుపిడకను నాలుగు ముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి ఆరుబయట గాలివీచేచోట వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పుగా మారుతుంది.అప్పుడు అగ్నిహోత్రపాత్రను లోనికితెచ్చి గదిమధ్యలో వుంచి దానిచుట్టూ వ్యాధిగ్రస్తులు కూర్చొని ఆ పాత్రలో ముందుగానే సిద్ధంచేసుకొన్న పై మూలికల చూరను తగినంతగా వేసి దానిపైన రెండుమూడు చెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి.

ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికలపొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్రనుండి వెలువడే ప్రాణశక్తిరూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి.

అగ్నిహోత్రంతో శిరోవ్యాధిగ్రస్తులు - ఎలా బాగుపడతారు?

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతిని, మూలికలను వేసినప్పుడు ఆ మూలికల్లోని ఔషధశక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈ రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకేసారి బయటకు వచ్చి గదినిండా పరచుకుంటయ్.

గది తలుపులు మూసివుండటంవలన ఆ ప్రాణధూపం గదిలోనే నిండివుండటంవల్ల ఆ గదిలో వున్న వ్యక్తులు సహజంగానే లోపలికి పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటు కాలంలో ఇన్నిరకాల మూలికలశక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించి వ్యాధికారక అవయవాలలోకి చేరి అక్కడ పేరుకొన్న రోగపదార్థాలను కరిగించి అతిత్వరగా ఆయా వ్యాధులను పూర్తిగా నాశనంచేసి రోగులకు స్వస్థత చేకూరుస్తుంది.


నేల ఉసిరి

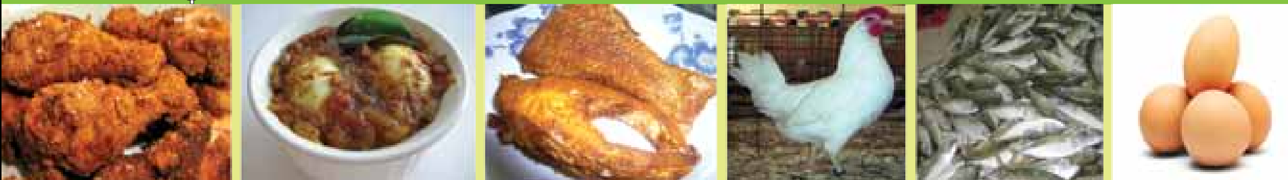

సదప


శంఖపుష్పి

గుడ్లు మాంసం చేపలు మనుష్యుల స్వాభావిక ఆహారమా?

డా॥రూపకిషోర్‌శాస్త్రి, డా॥దీన్‌దయాళ్ వేదాలంకార్, తెలుగుసేత: ఎస్.ఆర్.వెన్నమనేని

మాంసాహారం అలవాటులేనివాళ్ళు దానికి వ్యతిరేకంగా ఇది రాక్షసులు మాత్రమే భక్షించదగిన ఆహారమని మనుషులకు స్వాభావిక ఆహారం కాదని, మాంసాహార సేవనవల్ల నానా వికృతరోగాలు కలుగుతాయని వాదిస్తుంటారు. అలాగే ఎక్కువగా మాంసం తినే అలవాటు ఉన్నవాళ్ళు, మాంసంగా వండితినే జంతువులన్నీ మనుషులకోసమే దేవుడు సృష్టించాడని, వీటిని తినకపోతే వాటి సంఖ్య పెరిగిపోతుందని, మాంసం తినడంవల్ల శరీరానికి అమితమైన శక్తి, దారుఢ్యం కలుగుతాయని, అసలు మాంసం తినకపోతే మానవులు ఎలా జీవించగలుగుతారని తమ ప్రతివాదనలు వినిపిస్తుంటారు. ఈ వాదవివాదాలలో ఏది నిజమో ఏది అబద్ధమో ప్రమాణపూర్వకంగా ప్రతిఒక్కరు తెలుసుకోవడం కోసం ఈ వ్యాసాన్ని ప్రకటిస్తున్నాం.



ఏ జంతు మాంసమైనా మానవులకు - స్వాభావిక ఆహారం కానేకాదు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! గుడ్డు, చేప, మాంసం మొదలైన అభక్ష్య పదార్థాలు మనుష్యుల స్వాభావిక ఆహారం కాదు. ఇవి పూర్తిగా దుర్గంధపూరితాలు. రోగం మరియు అస్వస్తకారకాలే కాకుండా, మరుజన్మలో నికృష్టమైన నీచ జన్మను కలిగించే పాపభూయిష్టకాలు.

తినవలసిన తినకూడని పదార్థాల స్వరూపాన్ని ఈ క్రింది సత్యవాక్కుల ద్వారా మనం నిరూపణ చేసుకోవచ్చు.

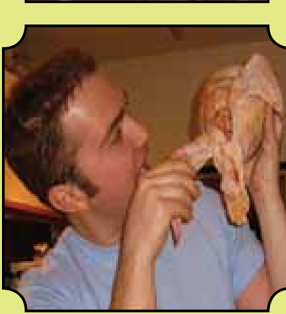
1. ఒకవేళ మాంసంఅనేది స్వాభావికాహారమేఐతే సమాజంలో ఎవ్వరూ దానిని అంతగా అసహ్యించు కునేవారుకాదు. మాంసంతింటున్నపుడోలేక కోసి అమ్ము తున్నప్పుడో చూడటం జరిగితే ఎంతోమందికి మనసులో రోత పుట్టి దాన్ని ఏవగించుకోవడమోవాంతి చేసుకో వడమో జరుగుతుంటుంది. ఇది మనంకూడా గమనించే వుంటాం.

2. మీరొక పిల్లిని, ఓ కోడిపిల్లను మరియు ఒక ఆపిల్ పండును ఒక గదిలో పెట్టి చూడండి. పిల్లి వెంటనే కోడిపిల్లను పట్టి తినేస్తుంది. కాని ఆపిల్ పండును తాకదు. పిల్లికి బదులు ఓ పసి పిల్లవాడ్ని ఆ గదిలో వదలండి.

వాడు ఆపిల్‌ను తీసుకొని తినడం ఆరంభిస్తాడు. అట్లాగే కోడిపిల్లను ప్రేమతో దగ్గరికి తీసుకోడానికి ప్రయత్నిస్తాడు.







దీనివల్ల జంతు స్వభావానికి, మానవ స్వభావానికి మధ్య ఎంత అంతరముంటుందో తెలియడంతోపాటు మాంసం మనుషుల స్వాభావిక ఆహారం కాదని సుల భంగా తెలిసిపోతుంది.

3. ఎవడైనా కసాయి కొట్టుకు వెళ్లి ఓ పచ్చి మాంసపు ముక్కను ఎత్తి నోట్లో వేసుకోడానికి ఇష్టపడడు, అట్లాగే కూరగాయల కొట్టుకెళ్లినపుడు ఏదైనా ఓకూరగాయను తీసి కొరికి చూడడానికి తినడానికి మనమేమాత్రం సంశయించం.

4. మనుషులు తమ గదులను, వసారాలను ఫల పుష్పాదులతో, మహా పురుషుల చిత్రపటాలతో,సాత్విక, ప్రియమైన దృశ్యాలతో అలంకరిస్తారు. అంతేకాని ఆవు,మేక,కోడి,పంది మొదలైన పశుపక్ష్యాదుల ఎము కలతో వాని చర్మాలతో, ప్రేగులు,మాంసం, గ్రుడ్లతో ఎవ్వరూ అలంకరించుకోరు.అంటే మాంసము నేది ఎంత అప్రియమైందో అవగాహన చేసుకోవచ్చు.

6. ఒకవేళ ఓ శాకాహారుల ఇంట్లో ఎవడైనాఒకడు దురదృష్టవశాత్తు మాంసం తినడానికి అలవాటు పడివుంటే వాడు ఇంట్లో వండించుకోడానికి గానీ,తిన డానికి గానీ, తెచ్చి దాచిపెట్టుకోవడానికి గానీ భయ పడుతుంటాడు. ఎందుకంటే వాడి పాపపుపని చూచి ఇతరులెక్కడ తన్ను అసహ్యించుకుంటారోనని భయం. అంటే మాంసాహారం అందరూ మెచ్చుకొనేది కాదని అర్థంచేసుకోవచ్చు.

5. మాంసాహారాన్ని బహిరంగ ప్రదేశంలో పెట్టి అమ్మరు. ఆ అంగళ్ళు కూడా వీధికి ఎదురుగా బహిరంగంగా ఉండవు. చాటుగా, పరదాల మాటున మరుగుగా అమ్ముతుంటారు. ఎందుకంటే ఆయా పశువులను, పక్షులను నిరాక్షిణ్యంగా కత్తులతో కోసి నరికి చంపే హృదయవిదారక దృశ్యాలను సామాన్యంగా జనబాహుళ్యానికి చాటుగా ఉంచుతారు. ఎందుకంటే ఆ క్రూర దృశ్యాలను చూసినవాడెవడూ వాడికి మాంసమంటే ఇష్టమున్నా కూడా భరించలేడు కాబట్టి.

ఇందుకు భిన్నంగా కూరగాయలు గాని, శాకాహారాలు గానీ బహిరంగంగానే అమ్ముతుంటారు.అంటే శాకాహారానికి సర్వత్రా గౌరవ మర్యాదలు, ఆదరాభిమానాలు వుంటాయని తెలుస్తుంది.

7. మూగజీవులను, పశుపక్ష్యాదులను దయనీయంగా చంపడం చూచినపుడు కాళ్ళూ చేతులేకాదు గుండెసైతం కంపించి పోతుంది. కాని పండ్లు, కూరగాయలు తరిగేటప్పుడుచూస్తే అట్లాంటి భయం,జుగుప్స కలుగవు.

8. మాంసాహారం తినే జంతువులకు చెమట రాదు. అవి వేడిని భరించడానికి నాలుకను బయటకు వేలాడవేసి వగరుస్తూ ఉంటాయి.

శాకాహారి ప్రాణులకు,మనుష్యులకు చెమట రాకుండా ఉండదు. అందుకే శాకాహార ప్రాణులు నాలుక చాచి వగర్చాల్సిన అవసరం ఉండదు.

9. ఒకవేళ మనుష్యులకు మాంసాహారమే స్వాభావికమైనది అయివుంటే భగవంతుడుమనకుకూడా క్రూరజంతువులకువలె పళ్ళు,గోళ్ళు వాడిగా సృజించేవాడు. నాలుకతో చప్పరించినీళ్ళు త్రాగేటట్లుగా చేసేవాడు. కానీ మననట్లా సృజించలేదు.

10. మాంసాహారియైన క్రూరజంతువులకు మొనదేరిన వాడియైన పళ్ళు, పొడవైన గోళ్లు, జంతువులను వెంటాడి వేటాడి చీల్చిచెండాడగల బలమైన (పంజా) చేతులుంటాయి.

కాని శాకాహార ప్రాణులకు గానీ, మనుష్యులకుగానీ, చిన్నగా,సమంగా అమరిన పళ్ళు మాత్రమే ఉంటాయి. ఇట్లాంటి పళ్ళుసజీవ ప్రాణిని చంపటానికి పనికిరావు.

11. మాంసాహార ప్రాణుల కళ్ళు పగటివేళ కన్నా రాత్రివేళ ఎక్కువగా కనబడతాయి. వాటి ఆకృతి కూడా భయానకంగా ఉంటుంది. పైగా మాంసాహారి ప్రాణులకే భయమెక్కువ.








12. మాంసాహారి ప్రాణులు ఆహారాన్ని నమిలి తినవు. కండలు కండలుగానే మ్రింగి వేస్తుంటాయి.

13. మాంసాహారి జంతువులు పుట్టినపుడు కళ్ళు మూసుకొని ఉంటాయి. కొన్ని రోజులకు గాని కళ్ళు తెరువవు. అయితే శాకాహారి ప్రాణులకు గాని మనుష్యులకు గాని ఇలా జరుగదు.

14. మాంసాహారి ప్రాణులు ఆడ,మగ సంగమించినపుడు వాని మర్మాంగాలు దాదాపు ముడిపడినట్లుగా బిగుసుకుపోతాయి. శాకాహారప్రాణులకు అలా జరగదు.

15.మాంసాహారి ప్రాణులు తిన్న మాంసం కడుపులో ఎక్కువ కాలముండి కుళ్ళిపోకుండా త్వరగా బయటికి వెళ్ళిపోయే విధంగా వాటి ప్రేగులు కురచగా ఉంటాయి.

అట్లాగే మనుషులు తిన్న ఆహారం త్వరగా కుళ్ళిపోదు. జీర్ణమై మలంగా మారడానికి 18 గంటలు పడుతుంది. అందుచేత మనిషి ప్రేగులు సుమారు 30 అడుగుల పొడవు ఉంటయ్.

16. పిల్లలు పుట్టుకతోనే మాంసం తినడం నేర్చుకుంటున్నారా? ఒకవేళ వారు స్వాభావికంగానే మాంసాహారులై వుంటే తల్లిపాలు లేక ఆవు,మేకల పాలు తాగకుండా మాంసంగ్రుడ్లు మాత్రమే భక్షించేవారు.

అలాకాదు కాబట్టే మన పిల్లలు పసితనంలోపాలు మాత్రమే తాగి మంచి ఆరోగ్యంగాఅందంగా ఎదగలుగుతున్నారు.

17.ఇంతేకాదు ప్రపంచములోని ఏ మతమూ మతప్రవక్తలూ మహనీయులు మాంసభక్షణను అనుమతించలేదు, ప్రబోధించనూలేదు. తగినదని చెప్పనూ లేదు. పైగా మాంసభక్షణను నిరసిస్తూ తమతమ పద్ధతులలో గట్టిగా నొక్కి చెప్పారు.

ఈ న్యాయసంగతమైన వాస్తవిక ప్రమాణాల ద్వారా తర్కయుక్తుల ద్వారా స్పష్టపడినదేమంటే గ్రుడ్లు,మాంసం,చేపలు మొదలైనవి అభక్ష్య పదార్థాలని, అనగా మాంసాహారం మనుషుల స్వాభావిక ఆహారం కాదని తెలిసిందన్నమాట.

ఒకవేళ పైన పేర్కొన్న వాస్తవాలను తెలిసుండి కూడా, మాంసం మనుషులకు తగిన ఆహారమేనని సమర్థించడానికి ఎవడైనా సాహసిస్తే తప్పకుండా వాడు వివేకం కోల్పోయిన వాడని గ్రహించాలి.

తేలు కుట్టినచోట చుక్కజిల్లేడుపాలు రుద్దితే
వెంటనే విషం విరుగుతుంది



ఊరిమధ్యలోని రచ్చబండవద్దగల రావిచెట్టు క్రింద ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి కూర్చోని ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాన్ని ఏర్పాటుచేశారు. ఆ ఊరి ప్రజలంతా తమ సమస్యలకు తగిన సులువైన ఆహార ఔషధమార్గాలు తెలుసుకోవడం కోసం అక్కడకు వచ్చివున్నారు. పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు, మహిళలు వీరందరిని ఉద్దేశించి పండిత ఏల్చూరి ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించారు.

దేహదుర్గంధ సమస్య

కె.రజిత: ఆచార్యా! నావయసు 25సం॥లు, నాకు త్వరలో వివాహం కాబోతుంది. ఏ కారణంవల్లో ఏమో చాలాకాలం నుండి నా వంటి నుండి దుర్వాసన వస్తుంటుంది. ఎన్ని సార్లు స్నానం చేసినా కూడా కొద్దిసేపట్లోనే అలాగే జరుగుతుంది. చాలామంది ఈ విషయం తెలిసినవాళ్ళు నా ప్రక్కన కూర్చొవడానికి కూడా ఇష్టపడరు. దయతో మార్గం చెప్పండి

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! ముందుగా నీ శరీరంలోని అతివేడి పూర్తిగా తగ్గితేనే నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. వేడి పుట్టించే పదార్ధాలు తినడంమాని చలువచేసే పదార్ధాలు సేవించడం మొదలుపెట్టు. ముఖ్యంగా గతంలోచెప్పిన బార్లీపాయసం నీ అతివేడిని త్వరగా తగ్గిస్తుంది. దాంతోపాటు ధనియాల కషాయంకూడా చక్కెర కలిపి రెండుపూటలా సేవించు.

మాంసాహారం పూర్తిగా నిషేధించు. వాటితోపాటు కరక్కాయపైబెరడు, వేపాకు, లొద్దుగపట్ట, నాగకేసరాలు, వట్టివేళ్ళు, తామరపూలు, శ్రీగంధం, మాచిపత్రి, మరువం, మామిడిపూలు, మొగిలిపూలు, చిన్నఏలకులు, తుంగగడ్డలు, జఠామాంసి, కర్పూరం, కచ్చూరాలు, ఆకుపత్రివీటిల్లో దొరికినన్ని తెచ్చుకొని విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి అన్నీకలిపి నిలువచేసుకో రోజూ స్నానానికి గంటముందుగా తగినంతపొడిని మంచినీటితో గుజ్జులాగానూరి ఆ గుజ్జును శరీరమంతా రుద్ది ఎండిపోయిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేస్తుంటే అతిత్వరగా దేహదుర్గంధం హరించిపోతుంది.

తిప్పతీగ అంగుళం ముక్క నమిలి తింటే
తేలుకాటు బాధ తగ్గుతుంది

వీర్యనష్టంతో సంతానం కలగని సమస్య

ప్రభాకర్ : ఆచార్యా! నా వయసు 30సం॥లు. ఐదేండ్లక్రితం వివాహమైంది. వీర్యంలో జీవకణాలు అతితక్కువగా ఉన్నందువల్ల సంతానం కలగడంలేదని వైదుల్య చెప్పారు. నాకు వీర్యం పలుచగా నీళ్ళులాగా వస్తుంది. చాలాకాలం నుండి శీఘ్రస్ఖలనం, అంగం పూర్తిగా స్థంభించకపోవడంవంటి సమస్యలు కూడా ఉన్నయ్. నాకు ఊహ వచ్చినప్పటినుండి వివాహసమయం దాకా హస్తప్రయోగం చేసుకొనేవాణ్ణి. ప్రస్తుతం శరీరమంతా ఎండిపోయి అస్థిపంజరంలా తయారైనాను. ఇకనాకు ఆయుర్వేదమే దిక్కు. నా తప్పులు మన్నించి మంచి మార్గం చెప్పండి.



ఏల్చూరి :ప్రియభారతపుత్రా! గతంలో జరిగిన పొరపాట్లగురించి ఇప్పుడు ఎంత చింతించినా ప్రయోజనం లేదు. ప్రస్తుతం నిన్ను నీవు ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుసుకో నీవు బాగుపడటం జరగాలంటే నీకోసం నీవే కష్టపడాలి. నీవు నివశించే ప్రాంతాలలో నల్లతుమ్మచెట్టు దండిగా దొరుకుతయ్ గమనించు. ఆ చెట్టును పూజించి నీ సమస్యను మనసులోనే నివేదించి దాని నుండి తుమ్మ చిగుల్లు సేకరించి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకో. అలాగే అప్పుడప్పుడే గింజపడుతున్న పచ్చి తుమ్మకాయాలను గ్రహించి చిన్నముక్కలుచేసి కొద్దిగా నలగ్గొట్టి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి ఎండిన తరువాత నిలువ చేసుకో అలాగే తమ్మచెట్టు నుండి సహజంగా పుట్టే తుమ్మబంక దొరికినంత తెచ్చుకొని చిన్నముక్కలుగా నలగ్గొట్టి కొంచెం నేతితో దోరగావేయించి నిలువచేసుకో. ఈ మూడు పదార్థాలను రెండుమూడు నెలలకు ఒకసారి కావలసినంత మోతాదుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటిని కలుపు. ఆ మొత్తంమిశ్రమ చూర్ణం ఎంత వుంటే అంతమోతాదుగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకో ఈ చూర్ణాన్ని ముందుగా పావుచెంచా నుండి అరచెంచా వరకు అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని తిని అనుపానంగా గోరువెచ్చనిపాలు తాగు. ఇలా రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా నీవు కోల్పోయిన వీర్యశక్తి, అంగదృఢత్వం, శరీరక పునరుజ్జీవనం, అన్నీ ప్రాప్తిస్తయ్. దీనివల్ల వీర్యంలో జీవకణాల సంఖ్యకూడా సంవృద్ధిగా ఉత్పన్నమై సంతానంకూడా కలుగుతుంది శుభం.

పాములు ఎక్కువగా చేరుతున్న సమస్య



మోహనరావు: ఆచార్యా! మాప్రాంతంలో ఏ కారణంవల్లనో త్రాచుపాములు పుట్టలుపుట్టలుగా చేరి ఉన్నయ్. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా అవి రోజురోజుకు పెరుగుతన్నయ్ గాని తగ్గడంలేదు. వాటి కాటువల్ల మా గ్రామంలో ఎంతో మంది చనిపోతున్నారు. వాటిని దూరంగా తరిమికొట్టే మంచిమార్గం మాకు తెలియజేయండి.

ఏల్చూరి :ప్రియభారతపుత్రా! మీ ప్రాంతంలో ఎక్కువగా దొరికే దూసరి(సిబ్బితీగ)చెట్లను గమనించండి. వాటిని పూజించి తవ్వి ఆ వేరును తీసుకొచ్చి కడిగి పసుపు కుంకుమపూసి దేవునివద్దపెట్టి పూజించండి. ఆ తరువాత వాటిని ఇంటి ప్రధాన గుమ్మాలకు దారంతో వేలాడతీయండి. దీనినే పాతాళగరుడి అంటారు. దీని ప్రభావానికి ఎంతో దూరం నుండే పాములు వెనక్కు తిరిగిపోతయ్. దాని పరిసర ప్రాంతాలలోకి రాలేవు.దాంతోపాటు ఆవాలు, నవాసాగరం సమభాగాలుగా కలిపిదంచి ఆ మిశ్రమాన్ని పాములు సం చరించే చోట చల్లండి. వాటి వసన పడక ఆ ప్రాంతంలో వుండే పాములు పారిపోతయ్. అంతేగాక మట్టిమూకుడులో పిడకలను అంటించి ఆ నిప్పులపైన వసకొమ్ములపొడి చల్లి, పాములున్న ప్రాంతంలో ఆ పొగవేస్తుండండి. ఇలా ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా పాముల భయం నుండి నివారణ పొందవచ్చు.

రేచీకటి సమస్య

వీరయ్య: ఆచార్యా! మా పిల్లలిద్దరికీ రేచీకటి సమస్య వుంది. చాలా కాలం నుండి మందులు వాడుతున్నాగానీ ఫలితం లేదు. రాత్రిపూట కళ్ళు కనిపించక పిల్లలు మానసికంగా కృంగిపోతున్నారు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! మన ఇంటిలో మనగ్రామంలో లేని మందులు ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేవని మీకు ముందే చెప్పాను. తెల్ల మిరియాలు 20గ్రా తెచ్చుకొని వాటిని చింతాకురసంతో మెత్తగా గుజ్జులాగానూరి శనగగింజంత గోలీలుచేసి నీడకు ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువ చేసుకోండి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకమాత్రను సానరాయిపైన కొంచెం నీళ్ళు జల్లి సాది గంధం తీయండి. ఈ గంధాన్ని నిద్రించేముందు పెసరబద్దంత మోతాదుగా కంటి కొనలలో పెట్టుకొంటూ వుంటే రేచీకటి హరించిపోయి కళ్ళకు మంచి దృష్టి కలుగుతుంది.

ఊరంతా వాతరోగపు నొప్పుల సమస్యలు

చంద్రశేఖర్ : ఆచార్యా! మా ఊళ్లో దాదాపుగా నూటికినూరుమందికి చిన్నాపెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరం ఒళ్ళు నొప్పులతో బాధపడుతున్నాం. చాలా మందికి కీళ్ళవాతం పక్షవాతం, తుంటివాతం, మెడవాతం ముదిరిపోయి మంచాన పడ్డారు. మా కష్టార్జితమంతా డాక్టర్లకు దారపోసి ఎన్ని మందు గోలీలు మింగుతున్న అప్పటికప్పుడు ఉపశమనం తప్ప పూర్తి నివరణ దొరకడంలేదు. మా యందు దయతో ఆయుర్వేద మహాఋషులు చెప్పిన మంచి మార్గాన్ని మాకు బోధించండి.



ఏల్చూరి :ప్రియభారతపుత్రా! ఊరి ప్రజలందరి ఆరోగ్యం కోసం నీవు ప్రశ్నించిన విధానం నాకు చాలా ఆనందంగా వుంది. నీ లాగా ఊరికొకడు ప్రజలమీద ప్రేమ ఉన్నవారు దొరికితే ఒకసంవత్సర కాలంలోనే మనరాష్ట్రాన్ని ఆరోగ్య రాష్ట్రంగా మార్చవచ్చు.

మీఊరునిండా వావిలిచెట్లు బాగా పెరిగి ఉన్నయ్. ఒక ఆదివారంనాడు వాటికి పూజచేసి అడుగున తొవ్వి ఆ వేళ్ళ పైన వుండే వేరు బెరడును కొడవలితో గీకి తీసుకోవాలి. గీకినచోట వేళ్ళకు హానికలుగకుండా ఆవుపేడ దట్టంగా పూసి పూర్తిగా మట్టికప్పి నీళ్ళుపోసి చెట్టుకు నమస్కరించి రావాలి. అలా తెచ్చిన వావిలివేరు బెరడు కడిగి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే దాంతోపాటు శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పిప్పలికట్టె వీటిని కూడా కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అన్ని పదార్థాలను సమభాగాలుగా కలిపి ఒకగాజుసీసాలో నిలువచేయండి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు అరటీచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగాని గంట తరువాతగాని సేవించండి. దీనివల్ల ఎంతో కాలం నుండి మంచానపడ్డ పక్షవాతరోగులు, కీళ్ళవాతరోగులు అలాగే మిగిలిన దీర్ఘకాల వాతవ్యాధులతో బాధపడేవారంతా పూర్తి స్వస్థతను పొందగలుగుతారు. ఈ విషయాన్ని మీ ఊరి ప్రజలందరికీ ప్రేమగా తెలియజేసి ఊరంతా కలసి ఈ పదార్థాన్ని తయారుచేసుకొని వాడుకోండి శుభం.



రక్తస్రావం ఆగని సమస్య

సాగర్ : ఆచార్యా! నావయసు 27సం॥లు, నాకు చిన్నతనం నుండి ఏ ప్రమాదం వల్లనైనా దెబ్బతగిలితే రక్తం ఆగదు. దీని నివారణకోసం తిరగని ఆసుపత్రి, కలువని వైద్యుడు లేడు. ఈ సమస్యవల్ల నరకం అనుభవిస్తున్నాను. మీ కార్యక్రమాలు టీవీద్వారా చూస్తూ తప్పకుండా మీవల్ల నాకు ఈ సమస్య పరిష్కారమౌతుందనే నమ్మకంతో వ్రాస్తున్నాను. దయతో కచ్చితమైన మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియమైన భారతపుత్రా! మన తల్లి భారతమాతకు సాధ్యంకాని సమస్య ఏదీలేదు. నీవు ఎలాగైనా కష్టపడి అడ్డసరం మొక్కను సంపాదించుకో. లేదా దానికొమ్మ దొరికినా తెచ్చుకొని నాటితే అది బ్రతుకుతుంది. దాని ఆకులు తీసుకొని నీళ్ళు కలపకుండా దంచి ఆ ముద్దను బట్టలో వేసి పిండితే వచ్చే రసాన్ని గిన్నెలోపోసి చిన్నమంటపైన రసం విరిగేవరకు మరిగించాలి. తరువాత వడపోసి ఆ విరిగిన అడ్డసరం నీటిని 50గ్రా మోతాదుగా తాగాలి. తాగిన మరుక్షణమే శరీరంలో ఏ భాగం నుండి కారే రక్తమైనా తప్పకుండా ఆగుతుంది. ఇంతగొప్ప మార్గాన్ని మనకందించిన మహాఋషులకు కృతజ్ఞతలు తెలపుకొంటూ ఈ యోగం ద్వారా నీ ఆరోగ్యాన్ని సరిదిద్దుకో శుభం.

భగంధరం సమస్య

సుహాసిని : ఆచార్యా! మా వారి వయసు 34సం॥లు, అతనికి గత రెండేళ్ళనుండి భగందరం మొదలైంది. ఎన్ని రకాల ఔషధాలు వాడినా కూడా పూర్తి ప్రయోజనం కలగడంలేదు. దయతో మంచి మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి :ప్రియభారతపుత్రీ! రోజా టీవిలో చెబుతున్న విషయాలను క్రమం తప్పకుండా చూసివ్రాసుకోవడం, ఆచరించడం మొదలు పెడితే ఇలాంటి సమస్యలన్నీ సునాయాసంగా పరిష్కారమౌతయ్. ఆవునెయ్యి 20గ్రా తీసుకొని ఇనుప కళాయిపాత్రలో వేసి పొయ్యిమీదపెట్టి అదిమరిగేటప్పుడు అతిమెత్తని తెల్లగుగ్గిలంపొడి 10గ్రా వేసి కలిపి వెంటనే పాత్రను క్రిందకు దించి ఆపదార్థాన్ని ఒక కంచు గిన్నెలోగాని, లేక పళ్ళెంలోగాని పోయాలి. తరువాత ఆ పదార్థంలో నీళ్ళుపోసి మిశ్రమాన్ని కడిగి నీళ్ళను వంచివేయాలి. మరలా నీళ్ళుపోసి మరలా కడిగి నీళ్ళు తీసివేయాలి. ఇలా కొంచెం ఓపికతో వందసార్లు ఆ పదార్థాన్ని కడిగితే అద్భుతమైన ఔషధం తయారౌతుంది. దాన్ని ఒక గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకొని రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు. తగినంత పదార్థాన్ని దూదికిరాసి ఒత్తిలాగాచేసి ఆ ఒత్తిని భగందర రంధ్రంలో లోపలిదాకా పెట్టి పైన దూది అంటించి కదలకుండా ప్లాస్టర్ అంటించాలి. ఇలా రోజూ ఒకసారి ఒక ఒత్తిని నలభైరోజులపాటు భగందరంలో ఎక్కిస్తుంటే ఆ వ్యాధి సమూలంగా నిర్మూలనమై పోతుంది.



పిల్లలకు కడుపులో క్రిములు సమస్య

ఉమాదేవి :ఆచార్యా! మాపిల్లలకే కాకుండా చాలామంది పిల్లలు కడుపులో క్రిములసమస్యతో బాధపడుతున్నారు. దానివల్ల పిల్లల్లో ఎదుగుదల ఆగిపోయి తిన్న ఆహారం వంటపట్టక రక్తలేమితో బలహీనపడుతున్నారు. బిడ్డల శ్రేయస్సుకోసం మంచిమార్గం ఉపదేశించండి.

ఏల్చూరి :ప్రియభారతపుత్రీ! పిల్లలకు చాక్లెట్లు, బజారుతిండ్లు అలవాటుచేయడంవల్ల, అకాల భోజనవల్ల, ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. దానికోసం దేవదారుచెక్క, మునగచెక్క, కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికాయబెరడు, పిప్పళ్ళు, వాయువిడంగాలు, సమానభాగాలుగా, పొడిచేసుకొని కలిపి వుంచుకోవాలి. రోజూ అరగ్లాసునీటిలో అరచెంచా పొడివేసి, పావుగ్లాసు కషాయానికి మరిగించి, వడపోసి రెండుపూటలా పూటకు ఒకచెంచా కషాయాన్ని ఆహారానికి ముందుగా తాగిస్తుంటే కడుపులోని పురుగులన్నీ మలంద్వారా పూర్తిగా పడిపోయి, బిడ్డలకు చక్కని ఆరోగ్యం కలుగుతుంది, శుభం.

బుడ్డదిగిన సమస్య

సూరయ్య : ఆచార్యా! నా కొడుకు వయసు 24 సం॥లు. వాడికి కుడివైపు అండం వాచిపోయి బుడ్డదిగింది. అది రోజురోజుకు ఇంకా పెద్దదిగా అవుతుంది. పెళ్ళిచేయాలంటే ఈ సమస్య అడ్డంవచ్చి ఇబ్బందిపడుతున్నాం. పట్నంలో వైద్యులు ఆపరేషన్ చేస్తామంటున్నారు. కాని భయంవల్ల మేము వెళ్ళలేదు. దయతో తగినమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! నీవు గట్టిగా విశ్వాసంతో ప్రయత్నిస్తే నీ ఊరు సరిహద్దులు దాటకుండానే నీ కొడుకును పూర్తి ఆరోగ్య వంతునిగా మార్చుకోగలవు. 1.ఇంతకుముందు చెప్పినట్లుగా దేశవాళీ ఆవుమూత్రం ఏడుసార్లు వడపోసి రోజూ పరగడుపున ఒకకప్పు మోతాదుగా తీసుకొని అందులో పావుటీచెంచా మానుపసుపుపొడి కలిపి నీ కొడుకుతో తాగించు.2) కరక్కాయపొడి, శొంఠిపొడి, గసగసాలపొడి, తెగడపొడి, ఒక్కొక్కటి 50గ్రా చొప్పున తీసుకొని కలిపి ఆ మొత్తాన్ని స్వచ్ఛమైన వంటాముదంతోనూరి ఒకగాజుసీసాలో పెట్టు. ఈ లేహ్యాన్ని రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు 5గ్రా మోతాదుగా తినమనిచెప్పు. 3)గానుగగింజల పప్పు, ఆముదపుగింజలపప్పు,గచ్చకాయలోని పప్పు వీటిని సమంగా తీసుకొని వంటాముదంతోనూరి నిల్వచేసుకోండి. రాత్రినిద్రిచేముందు ఈ లేపనాన్ని వాచిన అండంపైన పట్టులాగావేసి పైన దూది అంటించి అదిఊడిపోకుండా గోచీపెట్టుకొని పడుకోమని చెప్పండి. ఇలా ఆచరిస్తూ వాతంచేసే పదార్థాలు మాంసాహారాలు మానివేస్తే అతిత్వరగా నీ కొడుకు సమస్య ఆపరేషన్‌తో పనిలేకుండా పరిష్కారమౌతుంది, శుభం.

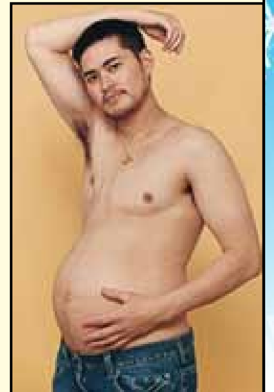
సెగ(గనేరియ)రోగ సమస్య

సుధాకర్ : ఆచార్యా! నా వయసు 35సం॥లు. నేను వయసులో ఉన్నప్పుడు చేసిన పొరపాటువల్ల నాకు సెగరోగం తగిలింది. అప్పటి నుండి మందులు వాడుతూనే ఉన్నాకూడా ఈ దరిద్రపురోగం పూర్తిగా నన్ను విడిచిపెట్టడంలేదు. దయతో మంచి మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి :ప్రియభారతపుత్రా! ముందే సెగరోగం ఉన్న పురుషునితో స్త్రీలు కలవడంవల్లగాని, అదే రోగమున్న స్త్రీతో పురుషులు కలవడంవల్లగాని, ఈ రోగం అంటుకొని వారి శరీరంలో జీర్ణించుకుపోయి వదలకుండా దీర్ఘకాల వ్యాధిలాగా పీడిస్తుంటుంది. దీనిని అశ్రద్ధచేస్తే ఈ వ్యాధి ఉన్నవారికి పుట్టే బిడ్డలకు కూడా సంక్రమించి వారి జీవితాన్ని కూడా నరకప్రాయం చేస్తుంది.

దీనికి ఈ వర్షాకాలంలో ప్రతిచోట సంవృద్ధిగా లభ్యమయ్యే దూసరి(సిబ్బితీగ)చెట్టు ఆకులు దివ్యమైన ఔషధంగా పనిచేస్తయ్. చెట్టును పూజించి రోజూ ఉదయంపూట దాని ఆకులుతెచ్చి దంచితీసిన రసం 20గ్రా మోతాదుగా ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి పరగడుపున తాగుతుంటే మూడునాలుగు వారాలలో దీర్ఘకాలంగా వున్న ఏ సెగరోగమైనా పూర్తిగా నాశనమైపోతుంది.

కడుపులో బల్ల సమస్య



హరనాథ్: ఆచార్యా! నావయసు 32సం॥లు, నాకు కడుపులో బల్లపెరిగింది. కాలేయం, ప్లీహం సరిగా పనిచేయడంలేదని అందువల్లే పొట్ట బాణలాగా పెరిగిపోయిందని డాక్టర్లు చెప్పారు. వారిచ్చిన మందులు వాడుతున్నా కూడా ఈ సమస్య తీరడంలేదు. దయతో సులువైన ఆయుర్వేద మార్గాన్ని తెలియజేయండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! "ఉన్నఊరు కన్నతల్లి'' అని మనపెద్దలు చెప్పినమాట ఈనాడు మనమంత మరచిపోవడంవల్లే ఇలాంటి సమస్యలు పరిష్కారం కావడంలేదు. నీ సమస్యకు మీప్రాంతంలోని దేశవాళీ ఆవు ఎక్కడవుందో తెలుసుకొని అది ఉదయంపూట పోసే మూత్రం మొదటి మరియు చివరి మూత్రాన్ని విడిచిపెట్టి మధ్యలో మూత్రాన్ని ఒకగ్లాసులో పట్టుకొని ఏడుసార్లు బట్టలో వడపోసి అందులో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి రోజూ ఉదయంపూట పరగడుపున సేవించాలి. ఇలా వరుసగా రెండులేదా మూడు వారాలపాటు తాగుతుంటే తిరిగి కాలేయప్లీహాలు, బాగా పనిచేసి బల్ల హరించిపోయి పూర్తి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం మాత్రమే సేవించాలి.

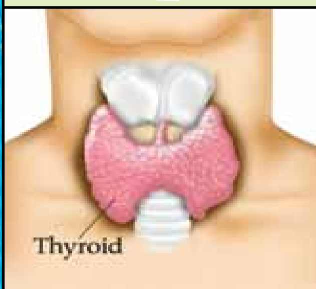


ఆయుర్వేద ఆయుధంతో థైరాయిడ్ సమస్యను తరిమి తరిమి కొట్టండి



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి. ఆయుర్వేద

థైరాయిడ్ అంటే ఏమిటి?



థైరాయిడ్ అనేది ఒకగ్రంధి. ఇది గొంతులో ఏర్పాటై వుంటుంది. ఇది థైరాక్సిన్ అనే హార్మోనును విడుదలచేసి శరీరంలోని ముఖ్యమైన క్రియలను సక్రమంగా జరుపుతూ శరీర ఆకారాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని ఎల్లవేళలా కాపాడుతూ వుంటుంది.

ఇది హైపోథైరాయిడ్, హైపర్ థైరాయిడ్ అని రెండు రకాలుగా వుంటుంది. హైపోథైరాయిడ్ అనగా థైరాయిడ్ గ్రంధి పనితనం తగ్గిపోవడం. దీనివల్ల శరీరం లావెక్కడం, రకరకాల వ్యాధులు రావడం జరుగుతుంది.

హైపర్ థైరాయిడ్ అనగా థైరాయిడ్ గ్రంధి అధికంగా పనిచేస్తూ అధికమైన హార్మోన్లు విడుదలచేస్తూ శరీరాన్ని బక్కచిక్కేటట్లు చేసి కనుగుడ్లు బయటకు చొచ్చుకొని వచ్చేలాగా ఒత్తిడి తెస్తుంది.

థైరాయిడ్‌ను ఆనుకొని ప్యారాథైరాయిడ్ అను గ్రంధి వుంటుంది. ఈ గ్రంధి కూడా థైరాయిడ్‌కు ఉపగ్రంధిలాగా సహకరిస్తూ వుంటుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంధి ఎందుకు రోగగ్రస్తమౌతుంది?

రకరకాల రసాయనాలతో కూడుకున్న విదేశీ వికృతపదార్థాలతో పండ్లుతోమడంవల్ల,యూరియా వంటి రసాయన ఎరువులు మరియు పురుగుల మందుల ద్వారా పండించిన ఆహారాన్ని సేవించడంవల్ల, వీటిలో ఉన్న విషరసాయనిక పదార్థాలసారంథైరాయిడ్‌గ్రంధిలో చేరడంవల్ల అది రోగగ్రస్తమౌతుంది.

అంతేగాక థైరాయిడ్‌కు సక్రమమైన వ్యాయామం లేకపోవడంవల్ల ఆ గ్రంధి బలహీనపడి పనిచేయకుండా పోతుంది. గొంతుకు సంబంధించిన జలుబు, దగ్గు, గొంతు బొంగురుపోవడం మొదలైన వ్యాధులకు వాడే విదేశీ మందుల వల్ల కూడా థైరాయిడ్ గ్రంధి రోగగ్రస్తమౌతుంది. ఇంకా విరామం లేకుండా గొంతుకు అతి శ్రమ కలిగించడంవల్ల కూడా ఈగ్రంధి దెబ్బతింటుంది.

థైరాయిడ్ తో- కలిగే ఉపద్రవాలు

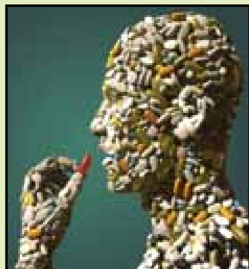
థైరాయిడ్ గ్రంధి రోగగ్రస్తంకాగానే వెంటనే దాని బలహీనతకు మూలకారణమైన లోపాలను సరిచేసుకోకుండా ఆహారవిహారాలలో మార్పులు చేయకుండా కేవలం వైద్యులిచ్చే మందుగోలీలు వాడటం ప్రారంభించగానే దీని రోగప్రభావం శరీరంలోని ఇతర అవయవాల పై పడుతుంది. క్రమేపి స్త్రీలలో ఋతుక్రమం మారిపోవడం, గర్భాశయంలో గడ్డలు ఏర్పడటం, అండాశయంలో గాలిబుడగలు పుట్టడం, సంతానం ఏర్పడటానికి అడ్డంకులు రావడం, స్థనాలలో గడ్డలు కలగడం, చివరికి గర్భాశయం తీయించుకునే పరిస్థితి రావడం జరుగుతుంది.

అలాగే పురుషుల్లో వీర్యోత్పత్తి తగ్గిపోయి నపుంసకత్వం ఏర్పడి, ఇతర జననేంద్రియ సంబంధమైన వ్యాధులు రావడం జరుగుతుంది. చివరికి సంసారానికి పనికిరాని దుస్థితికూడా కలుగుతుంది. ఇంతేకాకుండా రక్తపోటు, మధుమేహం, స్థూలకాయం, కీళ్ళనొప్పులు, హృదయ సమస్యలు, మూత్రపిండవ్యాధులు, క్రమక్రమంగా పుట్టి ప్రాణాంతకంగా మారతయ్.

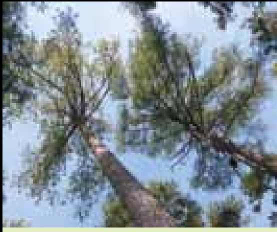
థైరాయిడ్‌కు జీవితాంతం మందులు వాడవలసిందేనా?

థైరాయిడ్ రోగగ్రస్తులు జీవితాంతం మందులు వాడాలని ఇంగ్లీషు వైద్యవిధానంలో మాత్రమే చెబుతున్నారు. మన ప్రాచీన మహర్షులు ప్రసాదించిన ఆయుర్వేద వైద్యం ద్వారా అనతికాలంలోనే థైరాయిడ్‌ను బాగుచేసుకొని జీవితాంతం మందులు వాడవలసిన అవసరంలేకుండా హాయిగా జీవించవచ్చు.

వంటింటి ఔషధాలు,మూలికాచూర్ణాలువాడి వ్యాధిని తగ్గించుకొని బాగుపడ్డవారు చాలా మంది ఉన్నారు. కొంతమంది వారి పేరు ఊరితో సహా టీవీద్వారా, మన అందరికీ ఆయుర్వేదం పత్రికద్వారా తెలియజేయడం జరుగుతుంది. కాబట్టి నమ్మి ఆచరించిన వారికి జీవితాంతం మందులు వాడవలసిన గతిపట్టదు.



నీటితో సాదిన కుంకుడుకాయల గంధాన్ని పట్టిస్తే అది ఆరే సరికి విషం విరుగుతుంది




థైరాయిడ్‌కు -తిరుగులేని ఔషధం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఏ మహాఋషులు తమ అఖండ పరిశోధనల ద్వారా ఏనాడు కనుగొన్నారో మనకు తెలియదుగానీ ఒక అద్భుతమైన ఆయుర్వేద సూత్రం థైరాయిడ్ సమస్యను సునాయాసంగా పరిష్కరించగలుగుతుంది. మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులందరికీ ఆ సూత్రాన్ని అందించబోతున్నాం. మీరు చదివి ప్రతి ఒక్కరికి ఆ ఔషధసూత్రాన్ని అందించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

దేవదారుచెక్కపొడి, కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికకాయపొడి, దోరగావేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పూటకు 5గ్రా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి తింటుంటే క్రమంగా థైరాయిడ్ సమస్య దారిలోకొస్తుంది. (ఇంకా వుంది)




థైరాయిడ్ పూర్తిగా తగ్గిపోయింది



ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నా నమస్కారములు. అయ్యా నా పేరు సుశీల, మాది విశాఖపట్నం, నాకు ఐదు సంవత్సరాల నుండి థైరాయిడ్ వ్యాధి వుండేది. ఒకరోజు టీ.విలో మీ అందరికి ఆయుర్వేదం ప్రోగ్రామ్ చూసి మీరు చెప్పిన విధంగా థైరాయిడ్ సమస్యకు బంకమట్టి తెచ్చుకొని నలభైరోజులపాటు పట్టీ వేసుకొన్నాము. ఇంగ్లీషుమందులు క్రమేపి తగ్గించుకొంటూ వచ్చాను. ఆ నలభైరోజులు అయినతరువాత మీరు చెప్పిన విధంగా ఒక మందు తయారుచేసుకొన్నాను. దేవదారుచెక్క 100గ్రా, త్రిఫలాలు 100గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 100గ్రా, తీసుకొని ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా కలిపి ఒకసీసాలో నిలువచేసుకొని మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత పొడి తీసుకొని దానిని ఆవునేతితో సేవించాను. ఆహారానికి గంటముందు ఉదయం సాయంత్రం 20 రోజులు వాడాను. ఆ తరువాత నుండి నాకు థైరాయిడ్ వ్యాధి అనేదే లేదు. ఈ వ్యాధి తగ్గికూడా రెండు సంవత్సరాలు అయ్యింది. ఇటువంటి సులభమైన కానుక చెప్పిన పండిత ఏల్చూరి గురువర్యులకు నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.

తల్లి ఔన్నత్యం, తల్లిభూమి మాహాత్మ్యం మనకు తెలుసా?

తల్లీ! నిన్నేమని వర్ణించను ?

ఈ మానవ ప్రపంచంలో దేనికైనా వెలకట్టవచ్చుగాని, మాతృప్రేమకు వెలకట్టలేము. జననీజన్మభూమి ఈ రెండు స్వర్గంకన్న గొప్పవని, ఆ రెండు వున్నవాడికి వేరేస్వర్గం అవసరం లేదని మనపెద్దలు వివరించారు.

శ్లో॥ భూప్రదక్షణషట్కేన కాశీయాత్రా యుతేనచ।
సేతుశ్నాన శోతైర్యశ్చ తత్ఫలం మాతృవన్దనే॥

భూమిచుట్టూ ఆరుసార్లు ప్రదక్షణం చేసినా, పదివేలసార్లు కాశీయాత్ర జరిపినా, వందలసార్లు సముద్రస్నానంచేసినా రానంత పుణ్యఫలం ఒక్కసారి కన్నతల్లికి నమస్కరించినంత మాత్రాన ఆవ్యక్తికి చేకూరుతుంది.

చాలామంది ఇంట్లో తల్లిదండ్రులను గౌరవించకుండా వారికి సక్రమంగా ఆహారంపెట్టకుండా, గౌరవించకుండా వారిని నిందిస్తూ దేవుళ్ళ పేరుతో, దెయ్యాలపేరుతో గుడులు చుట్టూ తిరిగి మొక్కులు తీరుస్తూ, గుండ్లు కొట్టిస్తూ తాము గొప్పదైవ భక్తులమని డబ్బా కొట్టుకొంటుంటారు. కాని దైవంతో సమానమైన ఒకవిధంగా దైవాని కన్నా మిన్నయయిన కన్నతల్లిదండ్రులను సక్రమంగా చూడకుండా ఎన్ని యాత్రలు తిరిగిన, ఎన్నిపూజలు చేసినా ఏ పుణ్యఫలం దక్కబోదని మహాఋషుల ఆజ్ఞ.

చెడ్డ పుత్రులుండవచ్చు కానీ చెడ్డ తల్లులుండరు!

లోకంలోఅనేకమంది చెడ్డపుత్రులు తమ అవసరాలకోసం తల్లిదండ్రులను ఇబ్బందులు పెట్టవచ్చు. అయినప్పటికీ తల్లులు ఆబాధను భరిస్తారేగాని వారుకూడా చెడ్డవారుగా మారనేమారరు.

శ్లో॥ విధేరజ్ఞానేన ద్రవిణ విరహేణాలసతయా విధేయా
శక్యత్వాత్ తవ చరణయోర్యాచ్యుతిరభూత్
తదేతత్ క్షంతవ్యం జనని! సకలోద్ధారిణి! శివే!
కుపుత్రో జాయేత క్వచిదపి కుమాతా న భవతి

విధిప్రేరణవల్ల, అజ్ఞానంవల్ల, ధనహీనతవల్ల, మందబుద్ధివల్ల, అలక్ష్యంవల్ల, నిస్సహాయతవల్ల, అనేకమంది పుత్రులు తల్లులను అవమానించి వారికి దూరంకావచ్చు. అయినా ఆ తల్లులు తమబిడ్డలపైన ద్వేషంపొందకుండా వారిని ప్రేమిస్తూనే వుంటారు. పిల్లలు తమకు ఎంత కష్టంకలిగించినా, నష్టంకలిగించినా ఉన్న ఆస్థిపాస్తులను నాశనంచేసి తల్లిదండ్రులను బాధపెట్టినా సహిస్తారు.

ఎందుకంటే లోకంలో చెడ్డకుమారులుండవచ్చుగాని, చెడ్డతల్లులు వుండబోరని, తల్లిని, తల్లిభూమిని ఎల్లవేళలా గౌరవాభిమానాలతో సేవిస్తుండాలని పెద్దలు చెప్పినమాట మనజాతికి బంగారుబాట.

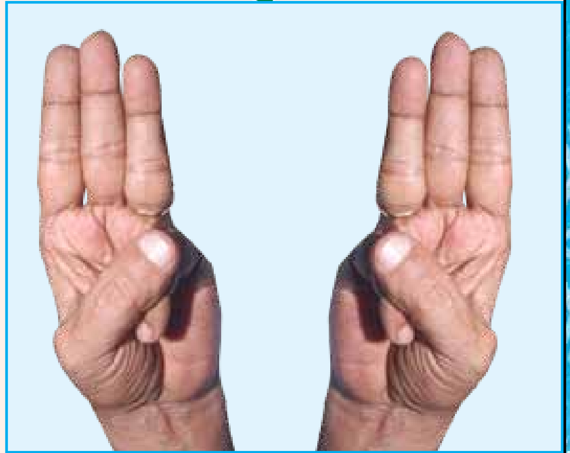
ముక్కు రోగాలకు - ముచ్చటైన ముద్రలు



ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! వర్షాకాలం రాగానే మేఘాలు కమ్ముకోగానే వాతావరణం చల్లబడగానే కఫ శరీరప్రకృతిగలవారికి అనేకరకాల ముక్కు సమస్యలు మొదలౌతయ్. కొందరికి ముక్కుబిగించి దిబ్బడవేయడం, కొందరికి ముక్కునుండి వరదలాగా నీరు కారడం, కొందరికి జలుబు, పడిశం వదలకుండా పీడించడం, మరికొందరికి పీనసరోగం అనగా కఫం ముక్కుచుట్టూ వుండే కాళీ ప్రదేశాలనిండా నిండిపోయి ఊపిరాడక విపరీతంగా తుమ్ములు రావడం మొదలైన అనేకరకాల సమస్యలు ఏర్పడుతుంటయ్.

ఈ సమస్యలకు తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలిగించే ఔషధాలను వాడుకొంటూ ఆయా వ్యాధులను పూర్తిగా తగ్గించుకొనే ప్రయత్నం చేయకుండా నిత్య కఫరోగులుగా నేటిప్రజలు మారిపోతున్నారు. అలాంటి వారికోసం ఏ మందులు మాకులు వాడే అవసరం లేకుండా ముద్రావిజ్ఞానంతో ఆ సమస్యలనుండి పూర్తిగా ఎలా బయటపడవచ్చో తెలుసుకుందాం.

ముక్కునుండి నీరు కారుతుంటే - జలసంహార ముద్ర



అతిగా కఫంపెంచే పదార్థాలను సేవించడంవల్ల అతి చల్లని పానీయాలను తాగడంవల్ల బాగా చల్లగా వుండే సమయాల్లో ఎక్కువసేపు తిరగడంవల్ల శరీరంలో అవసరానికిమించి కఫం ఉత్పన్నమై ప్రకోపించి శిరస్సునిండా చేరినప్పుడు శరీరం ఆ అతికఫాన్ని బహిష్కరించడానికి వేరే గత్యంతరం లేక ముక్కురంధ్రాలగుండా ధారలాగా నిరంతరంగా స్రవింపచేస్తుంటుంది.

ఈ సమస్యగలవారు ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా ఉచితాసనంలో తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని రెండుచేతులను నిటారుగాచాపి మోకాళ్ళపై వుంచి అరచేతులలోని చిటికెనవేలును క్రిందికి వంచి అరచేతికి ఆనించి దానిపైన బొటనవేలునుపెట్టి నొక్కివుంచాలి. దీనినే జలసంహారముద్ర అంటారు.

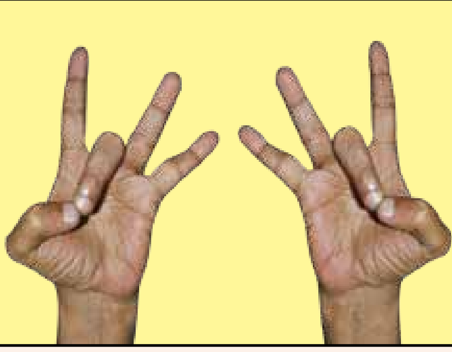
ఇలా మూడుపూటలా సమస్య తీవ్రతను బట్టి పదినుండి పదిహేను నిమిషాలపాటు ఈ ముద్రను ఆచరిస్తూవుంటే ముక్కునుండి వరదలాగా నీరుకారడం, అప్పటికప్పుడే ఆగిపోవడం మీరు గమనించవచ్చు.

వివరణ: జలమహాభూతానికి ప్రతిరూపమైన చిటికెనవేలును పూర్తిగా క్రిందికివంచి దానిపైన అగ్నిమహాభూత ప్రతిరూపమైన బొటనవేలును నొక్కిపెట్టి వుంచడంవల్ల ఆ తీవ్రమైన అగ్నిప్రభావానికి శిరస్సులో అధికంగా చేరిన కఫం ఆవిరైపోతూ సమస్య క్రమంగా పరిష్కారమౌతుంది. సమస్య తీవ్రత తగ్గేకొద్దీ ముద్రా సమయాన్నికూడా తగ్గించు కొంటూవచ్చి, సమస్య తీరిన తరువాత పూర్తిగా ముద్రను ఆపివేయాలి.

ముక్కుబిగింపుకు - ఆకాశముద్ర

ముక్కుద్వారా శ్వాస సక్రమంగా జరగడానికి సహజంగా ఏర్పడివుండే ఖాళీ ప్రదేశాలలో కఫం చేరి వాయుపీడనంవల్ల గట్టిపడిపోయి అడ్డుపడటంవల్ల శ్వాస అందక ముక్కుదిబ్బడ వేసి బిగుసుకుపోతుంది.

ఈ సమస్య ఏర్పడినప్పుడు ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా తూర్పుకు ఎదురుగా నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతులను వంకరలేకుండా చాచి మోకాళ్ళపై వుంచి అరచేతులలోని మధ్యవేలును బొటనవేలును ముందుకు వంచి ఆ రెండువేళ్ళ కొనలను ఒకదానితో ఒకటి తాకించి వుంచాలి. ఇదే ఆకాశముద్ర అనబడుతుంది.



వివరణ: చేతిలోని ఐదువేళ్ళలో మధ్యవేలు పంచమహాభూతాలలోని ఆకాశమహాభూతానికి ప్రతిరూపం కాబట్టి ఆ వేలి కొనకు, అగ్నిమహాభూత ప్రతిరూపమైన బొటనవేలి కొనను తాకించి పదినుండి పదిహేను నిమిషాల వరకు అలాగే వుంచడంవల్ల అగ్నిశక్తి మధ్యవేలు గుండా శిరస్సులోకి ప్రవహించి అందుండే ముక్కురంధ్రాలలో పేరుకొన్న కఫాన్ని కరిగించి శ్వాస సక్రమంగా జరగడానికి అవకాశం కల్పిస్తుంది కాబట్టి ఈ ముద్రద్వారా పై సమస్య నుండి అప్పటికప్పుడే విముక్తి పొందవచ్చు.

రోజూ మూడుపూటలా ఈ ముద్రను పదినుండి పదిహేను నిమిషాలసేపు ఆచరించాలి. క్రమంగా సమస్య పరిష్కారమయ్యేకొద్దీ ముద్రాసమయాన్ని కూడా తగ్గించుకొంటూ వచ్చి సమస్య తీరిన తరువాత ముద్రవేయడం ఆపివేయాలి.

జలుబుకు, తుమ్ములకు - లింగముద్ర



ముందు ముద్రలలో వివరించిన విధంగా శరీరంలో అధికంగా తయారైన కఫం క్రమంగా ప్రకోపించి శిరస్సుకుచేరి శ్వాసమార్గాలను ఆశ్రయించడం వల్ల ఎడతెగని జలుబు, రొంప, అతిగా తుమ్ములు పీడిస్తుంటయ్.

ఈ సమస్యలు గలవారు ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా తూర్పుకు ఎదురుగా నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతులను ముందుకుచాచి వడిలో పెట్టుకొని బొటన వేలు తప్ప మిగిలిన నాలుగువేళ్ళు ఒకదాని మధ్యలో ఒకటి దూర్చి అరచేతులను కలిపి ఎడమ బొటనవేలను పైకి నిలిపివుంచి దానిచుట్టూ కుడి బొటనవేలును వంచి నొక్కిపెట్టాలి. దీనినే లింగముద్ర అంటారు.

వివరణ : ఈ ముద్రలో బొటనవేలుతప్ప మిగిలినవేళ్ళను ఒకదానితో ఒకటి బిగించి వుంచడంవల్ల అగ్నితప్ప మిగిలిన ఆకాశ,వాయు,జల,భూ మహాభూత శక్తులు తాత్కాలికంగా స్తంభించబడతయ్. ఎడమ బొటనవేలికి కుడి బొటనవేలును చుట్టి ఆనించి నొక్కిపెట్టడంవల్ల అఖండమైన అగ్ని తక్షణమే ఊపిరితిత్తులలో పుట్టి, శిరస్సుకుచేరి ఆయా శ్వాసవాహినులలో చేరి వున్న అతికఫాన్ని కాల్చివేయడంవల్ల పదిపదిహేను నిమిషాలలోనే అప్పటికప్పుడే పడిశభారం తగ్గడం,తుమ్ములు ఆగిపోవడం, శ్వాససక్రమంగా జరగడం గమనించవచ్చు.

ఈ ముద్రను సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు పదిహేను నిమిషాలపాటు ఆచరించవచ్చు. పరిస్థితినిబట్టి రోజులో మూడుసార్లు 30నుండి 45 నిమిషాలకు మించకుండా ఆచరించాలి. సమస్య తగ్గేకొద్దీ ముద్రాసమయాన్ని తగ్గించుకొంటూ రావాలని మరచిపోవద్దు.

నల్లకోడి రెట్ట పైన పూస్తే
కుక్కకాటు విషం విరిగిపోతుంది

వంటిల్లే వైద్యశాల పేరుతో మా టీవిలో చెబుతున్న - మన ఇంటి కానుకలు



సౌందర్యానికి - సువర్ణఘృతం

అతిమధురం, తెల్లావాలు, కలువపూలరేకులు, తామరపూల రేకులు, మానుపసుపు, లొద్దుగచెక్క, కస్తూరిపసుపు, మంచిపసుపు ఒక్కొక్కటి 50గ్రా తీసుకొని మొత్తం చూర్ణాన్ని నీటితో గుజ్జులాగానూరి అందులో ఆవునెయ్యి, 400గ్రా కలిపి చిన్నమంటపైన కేవలం నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి అందులో తేనెమైనం 200గ్రా కలిపి ఆరబెడితే అద్భుతలేపనం తయారౌతుంది. ఈ లేపనాన్ని రోజా రాత్రి నిద్రించేముందు ముఖానికి ఇంకా అవసరమైతే శరీరానికి లోపలికి ఇంకే వరకు మర్దనచేసి ఉదయంపూట స్నానం చేసేటప్పుడు గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతూవుంటే మచ్చలు, మంగు, మొటిమలు మొదలైనవన్నీ హరించి ముఖం చందమామలాగా తయారౌతుంది.

చుండ్రుకు - ధన్వంతరీతైలం



సంవత్సరాలతరబడి కుంకుడు సీకాయవంటి సాంప్రదాయకపదార్థాలను వాడకుండా విదేశీ విషరసాయనాలతోకూడినషాంపూలను అతిగా వడటంవల్ల, తలకు చాలాకాలంపాటు నూనెపెట్ట కుండా వెంటుక్రలను ఎండించడం వల్ల, ఆహారంలో అతిగా కారం ఉప్పు,పులుపు,మాంసం, మసాలాలు వాడటంవల్ల చుండ్రు సమస్య ఉత్పన్నమౌతుంది.

చుండ్రునుండి శాశ్వతంగా విముకి పొందాలను కునేవారు పై తెలిపిన లోపాలను ముందుగా సరిదిద్దుకోవాలి.

కొబ్బరినూనె 100గ్రా, నిమ్మరసం 30గ్రా కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన రసం ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆ తైలం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ముద్ద కర్పూరం పొడి 5గ్రా వేసి బాగా కలిపి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రోజూరెండుపూటలా తగినంత మోతాదుగా గోరువెచ్చగా తలవెంట్రుకలు కుదుళ్ళలోకి ఇంకేవిధంగా సున్నితంగా మర్ధనచేసుకొంటూ వుంటే క్రమంగా చుండ్రు తగ్గిపోతుంది.

పొడవైన వెంట్రుకలకు - లంబ కేశిని



వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు తగినంత శక్తినందించే పోషకపదార్థాలు ఆహారం ద్వారా అందక పోవడంవల్ల శరీరంలో సున్నపు ధాతువు తగ్గిపోవడంవల్ల అస్థి మలరూపమైన వెంట్రుకలు బలహీనపడి తగినంత పొడవు పెరగకుండా పొట్టిగా వుండిపోతయ్. అలాంటివారు క్రింద చెప్పే సులభమైన ఆహారపదార్థాన్ని సేవించాలి.

రోజూ మధ్యాహ్నపూట పొట్టఖాళీగా వున్న సమయంలో ముల్లంగి దుంప 30గ్రా తీసుకొని సన్నగా తరిగి వాటిపైన నాలుగైదు చిటికెలు మిరియాలపొడి చల్లి ఆ ముక్కలను తినాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే వెంట్రుకలకు తగినంత పోషకపదార్థం అంది అవి శక్తివంతమై పొడవుగా పెరుగుతయ్.

కేశసంరక్షణకు - భారత్ షాంపు

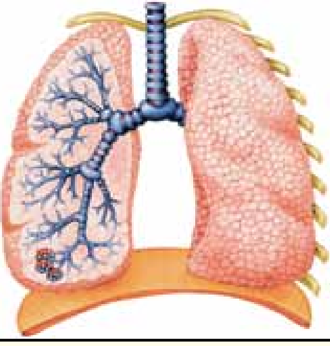
ప్రియమైనబిడ్డలారా! వెంట్రుకలకు అపాయం కలిగించే అంగళ్ళలోని షాంపూలను వాడకుండా మీకు మీరే అతిసులువుగా ఇంట్లో తయారుచేసుకోగల భారత్‌షాంపూను కానుకగా అందిస్తున్నాం. అందుకొని తయారుచేసుకొని, వాడుకొని మీరు పొందిన కేశసౌందర్య సాధనావిధానాన్ని అందరికి తెలియజేయండి.

రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకపెద్దగ్లాసు మంచినీటిలో ఉసిరిక ముక్కలు 15గ్రా, సీకాకాయ 15గ్రా వేసి కలిపి మూతపెట్టి వుంచండి. ఉదయం ఆ పాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి ఒకకప్పు గాఢకషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి అదిగోరువెచ్చగా మారిన తరువాత ఆ కషాయాన్ని కొద్దికొద్దిగా తలకు రుద్దండి.

అది వెంట్రుకుల కుదుళ్ళలోకి ఇంకే విధంగా మృదువుగా మర్దన చేయండి.

ఆ తరువాత పదిహేను నిమిషాలు ఆగి గోరువెచ్చని నీటితో తల రుద్ది స్నానం చేయండి. ఇలా వారానికి ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు చేస్తుంటే క్రమంగా వెంట్రుకలు ఊడడం, తలపలచబడటం, నెరవడం వంటి సమస్యలు నివారించబడి వెంట్రుకలకు దృఢత్వం, కాంతి నిగారింపు కలుగుతయ్.

కరచిన కుక్క బొచ్చుతీసి కాల్చిన బూడిదను పైన వేస్తే కుక్క విషానికి విరుగుడు



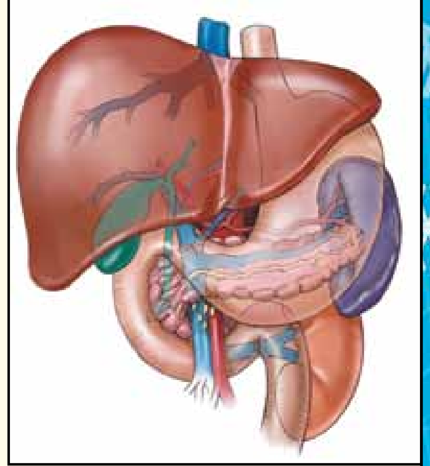
ఊపిరితిత్తుల వాపుకు - ప్రాణసఖి

ప్రాణం అంటే వాయువు అనిఅర్థం. వాయువుకు మూలం ఊపిరితిత్తులు. ఆ ఊపిరితిత్తుల్లో కఫంచేరి గడ్డలుకట్టి మురిగిపోయి శ్వాసకోశాలకు వాపు కలిగిస్తుంది. ఆ వాపును తగ్గించి ఊపిరితిత్తుల ను రక్షించగలిగే మార్గం తెలుసుకుందాం.

దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన శొంఠిపొడి 50గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన మిరియాలపొడి 50గ్రా, ఇంట్లోకొట్టుకున్న పసుపు 50గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని కలిపి ఒకగాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి, రాత్రి నిద్రించేసమయాన ఒకసారి అరచెంచా మోతా దుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తుంటే క్రమంగా దగ్గు ఆయాసం పిల్లికూతలు, ఊపిరితిత్తులవాపు మొదలైన శ్వాశకోస సమస్యలు సునాయాసంగా నివారించబడతయ్.

కాలేయ (లివర్) సమస్యలకు - సూర్యసఖి



సూర్యుడు అంటే మనశరీరంలో కాలేయం అని అర్థం. అది శరీరంలో కుడివైపు ప్రక్కటె ముకల క్రింద నిర్మాణమై వుంటుంది. ఒక్క సూర్యుడు సమస్త ప్రపంచాన్ని ఎలా వెలిగిస్తుంటాడో అలాగే ఒక్కకాలేయం శరీరంలోని అన్ని అవయవాలను, మనసును కూడా ప్రభావితంచేస్తూ కాపాడుతుంటుంది.మన పొరపాట్లవల్ల అంటే మాంసాహారం,మద్యపానం,ధూమపానం, అకాల భోజనం, అకాలనిద్రవంటి తప్పిదాలవల్ల క్రమంగా కాలేయం బలహీనపడుతూ గట్టిగా, రాయిలాగా మారిపోతుంది.

దానివల్ల అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, రక్తహీనత, గుండెవ్యాధులు, ప్లీహవ్యాధులు మొదలైనవి ఎన్నెన్నో సంభవించి చివరకు ప్రాణాలే హరించిపోతయ్. అంతటి ప్రాణాంతక సమస్యను అతి సులువుగా తగ్గించే వంటింటి ఆహారమార్గాన్ని తెలుసుకుందాం.

నిండుగావున్న నిమ్మపండును తీసుకొని సగానికి కోసి ఒక బద్ద తీసుకోవాలి. ఆ బద్దలో ఒక్కగింజకూడా లేకుండా తీసివేయాలి. ఆ తరువాత కత్తితో ఆ బద్దను నాలుగు భాగాలు గా కోయాలి. అయితే కోసేటప్పుడు అడుగున తెగకుండా ఆ బద్ద ఒకపూవులాగా నాలుగు భాగాలుగా వుండాలి. ఒక భాగంముక్కలో మూడునాలుగు చిటికెలు శొంఠిపొడి రెండవభాగం ముక్కలో మిరియాలపొడి, మూడవభాగం ముక్కలో నల్లుప్పు లేదా సైంధవలవణంపొడి, నాల్గవభాగంలో పటికబెల్లం పొడి అదే మోతాదుగా వేస్తే ఆ బద్దలు ఆయా చూర్ణాలను లోపలకి లాక్కొంటయ్. ఇలా తయారుచేసిన ఆ బద్దను ఒక గిన్నెలోపెట్టి పైన మూతమూసి ఒకరాత్రి నిలువ వుంచాలి. ఉదయం ఆ బద్దలను విడివిడిగా తీసి వేరే చిన్నగిన్నెలోకి వాటిరసాన్ని పిండాలి. ఈ రసాన్ని రోజూ పరగడుపున తాగాలి. ఇది తాగడానికి ఎంతో కమ్మగా హాయిగా వుంటుంది. ఇలా ప్రతిరోజూ సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా కాలేయకాఠిన్యత తగ్గిపోయి అది పూర్తి ఆరోగ్యవంతమై మిగిలిన అవయవాలను కూడా కాపాడి ప్రాణాలను నిలబెట్టగలుగుతుంది.

షేక్ నాగూర్ ఆయుర్వేద అనుభవాలు

షేక్ నాగూర్, బిక్కవోలు, కొత్తపేట

ఆయుర్వేదమహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. అయ్యా మేము తమరి టీ.వి కార్యక్రమాన్ని క్రమం తప్పకుండా చూస్తాము. అలాగే తమరి అందరికీ ఆయుర్వేదం మాసపత్రికను ప్రతినెలా కొని చదివి దాచుకొంటాము. మీరు పత్రికల్లోను, టీవీ కార్యక్రమాల్లోను చెప్పినవన్ని వ్రాసుకొని ఉపయోగించుకొని లాభంపొందాము. మా ఇంట్లో వారికి తలనొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పలకు తైలాన్ని, తలనూనెను కూడా తయారు చేసి వాడాము. మాకు ఇవి చాలా బాగా పనిచేశాయి. జ్వరానికి తులసికషాయం కూడా వాడాము, ఇదికూడా బాగా పనిచేసింది. మోకాళ్ళ నొప్పలకు ఖర్జూరకాయలతో మాత్రలు, వావిలాకు తైలం తయారు చేసుకొని వాడాము. ఇవి చాలా బాగా పనిచేస్తున్నయ్. ఇంతటి మంచి సులభమైన ఆయుర్వేద యోగా లను చెబుతున్న మీకు మా ధన్యవాదాలు.

గర్భాశయం తీసివేయించుకున్న వారు ఇతర వ్యాధులు కలుగకుండా ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?-2

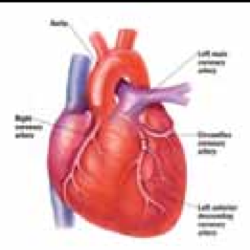


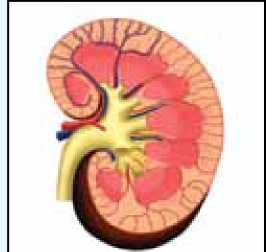


డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

గత సంచికలో గర్భాశయం తీసివేయించుకోవడం అనేది స్త్రీలకు ఆరోగ్యకరం కాదని దానివల్ల అనేక ఇతర సమస్యలు ఉత్పన్నమై వారి జీవన మాధుర్యం నాశనమైపోతుందని సోదాహరణంగా వివరించడం జరిగింది. పొరపాటునో గ్రహపాటునో స్త్రీలు గర్భాశయాన్ని తీసివేయించుకున్న తరువాత వారికి ఇతర వ్యాధులు జనించకుండా ఏ ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు వివరంగా చెప్పుకుందాం.

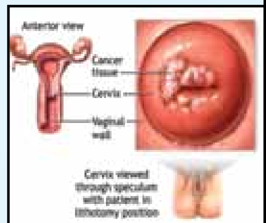
గర్భాశయం తీసివేస్తే స్త్రీలకు - ఏ ఏ వ్యాధులు జనిస్తయ్?





స్త్రీలకు 13సం॥ నుండి 55సం॥ వరకు నెలనెలా బహిష్టురూపంలో శరీరంలోని మలిన పదార్థాలు బహిష్కరింపబడటానికి భగవంతుడు వారికి గర్భాశయాన్ని అదనంగా ఏర్పాటుచేశాడు. దురదృష్టవశాత్తూ ఈ ఆధునికయుగంలో స్త్రీలు భారతీయ బహిష్టు ధర్మాలను ఆచరించక పోవడంవల్ల నెలనెలా బహిష్టు సక్రమంగా జరగక కొంతకొంత మలినరక్తం గర్భాశయంలోనే నిలువ వుండిపోతూ అది వాతపిత్తదోష ప్రేరేపితమై గడ్డలుగా మారుతుంది. ఆ తరువాత బహిష్టులో పెనుమార్పులు కలిగి మూడు నాలుగు నెలలకొకసారి మాత్రమే బహిష్టు వస్తూ నెత్తుటిగడ్డలు పుట్టడం, గర్భాశయంలో భరించలేని పోటుపుట్టడం,వంటి సమస్యలు ఏర్పడతయ్.





ఆ గడ్డలను కరిగించుకునే ప్రయత్నాలు చేయకుండా పూర్తిగా గర్భాశయాన్నే పీకివేయడంవల్ల స్త్రీలకు మాసవారి బహిష్టు ఆగిపోయి నెలనెలా సహజంగా ఉత్పన్నమయ్యే మలినద్రవాలు, బయటకుపోయే మార్గంలేక తిరిగి శరీరంలోకి ప్రవేశించి ధాతువుల్లోకి చేరి అన్నిభాగాలకు వ్యాపిస్తుంది. దీనివల్ల గర్భాశయం తీసివేయించుకున్న ఒకటిరెండు సంవత్సరాల నుండి రక్తపోటు, గుండెపోటు, చర్మవ్యాధులు, మూత్రపిండరోగాలు, శరీరంలో అతిగా కొవ్వుపెరగడం, చర్మమంతా నల్లగా బొగ్గులాగా మారడం, కాలేయం వ్యాధిగ్రస్తమై రక్తం తగ్గిపోయి ఒళ్ళంతా చెడునీరు నిండి ఉబ్బిపోవండం, థైరాయిడ్, కొంతకాలానికి క్యాన్సర్‌వంటి వికృతవ్యాధులు కలగడం, సంధులు అరిగిపోయి, ఎముకలు మెత్తబడి ఏ ఔషధాలకు లొంగని వాతరోగాలు పుట్టడం, జుట్టుఊడిపోవడం, కంటిచూపు మందగించడంవంటి లెక్కించడానికి వీలులేనన్ని వ్యాధులు జనించడం జరుగుతుంది.

గర్భాశయ లేమితో కలిగే వ్యాధులను - ఎలా అరికట్టాలి?

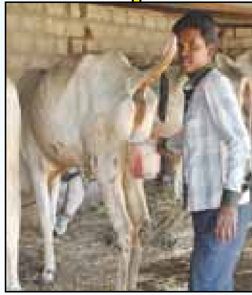
ప్రియమైన కుమార్తెలారా!మేనకోడళ్ళారా!సోదరీమణులారా! మీరంతా ఒకరినిచూచి ఇంకొకరు గర్భాశయాలను తీసివేయించుకొని రోగాలపాలై మంచాన పడుతుంటే క్రమంగా మనజాతి, మనదేశమే రోగాలతో మంచానపడిపోతుంది. అందువల్ల ఇప్పటికే గర్భాశయాలు తీసివేయించు కున్న వారు దానివల్ల ఎన్నో రోగాలతో కుమిలి కృశించిపోతున్నవారు. ఇప్పుడు చెప్పబోయే ఆయుర్వేద మార్గాలను తూచ తప్పకుండా ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందాలని సూచిస్తున్నాం.

పరగడుపున తాగాలి - తులసి తీర్థం



ముందురోజు సాయంత్రం 5గంటల లోపుగా కృష్ణతులసి చెట్టును పూజించి దానినుండి ఐదు దళాలను సేకరించి రాగి చెంబులోవేసి అందులో ఒకగ్లాసు నీరుపోసి రాగిమూతపెట్టి నిలువ చేయాలి. ఉదయం నిద్రలేచీ లేవగానే వేరే మంచినీటితో నోరు పుక్కిలించి ఆ తరువాత రాగిచెంబులోని నీటిని తూర్పుకు ఎదురుగా నిలబడి లేదా కూర్చొని నిదానంగా తాగాలి. ఇది తాగాక ఒక గంట వరకు వేరే ఏమి సేవించవద్దు.

మధ్యాహ్నం సేవించాలి - గో తీర్థం



ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఉదయం 9గం॥లో పుగా ప్రధమ భోజనాన్ని ముగించండి ఆ తరువాత మూడు గంటలాగి అదిజీర్ణమైన తరువాత గోతీర్థాన్ని సేవించాలి. దేశవాళీ ఆవులమూత్రం ఏడుసార్లు వడపోసి మట్టిపాత్రలలో పొయ్యిమీదపెట్టి నాల్గ వవంతుకు మరగబెట్టి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి.ఇదే గోతీర్థం.

ఈ తీర్థాన్ని రెండునుండి నాలుగు చెంచాల మోతాదుగా అరకప్పు మంచినీటిలో కలిపి ఒకచెంచా తేనెకూడా కలిపి మధ్యాహ్నం సేవించాలి. ఒకగంటవరకు మరేమి ముట్టకూడదు.

సాయంత్రం సేవించాలి - ఖర్జూరక్షీరం



ప్రియమైనబిడ్డలారా! రెండుమూడు ఎండు ఖర్జూరాలను విత్తనాలు తీసివేసి చిన్నముక్కలుచేసి అరగ్లాసు పాలలోవేసి పొయ్యిమీదపెట్టి మూడు నాలుగు పొంగులు పొంగించి దించి అందులో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి ముందుగా పాలలోని ముక్కలను చెంచాతో తీసి తిని ఆ తర్వాత ఆ పాలను నిదానంగా తాగాలి.

దీనివల్ల ఎముకలు మెత్తబడటం, పగిలిపోవడం, విరగడంవంటి సమస్యలు నివారించబడి దేహదారుఢ్యం పెరుగుతుంది.

రాత్రి సేవించాలి - త్రిఫలకల్పం

ప్రియమైన కుమార్తెలా! రాత్రి ఏడు గంటలలోపుగా భోజనం ముగించుకొని ఆ తరువాత రెండుమూడు గంటలాగి నిద్రించేముందు ఒకచెంచా త్రిఫలచూర్ణాన్ని ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలోవేసి అవసరమైతే అందులో ఒకచెంచా తేనె కూడా కలిపి నిదానంగా తాగాలి.

దీనివల్ల శరీరంలో వాతపిత్తకఫాలు రసరక్తాధిధాతువులు అసమానం చెందకుండా కాపాడబడతయ్. ఒకవేళ అసమానమై వుంటే తిరిగి సమానం కాబడతయ్.

ఒంటికి రుద్దాలి - నువ్వుల నూనె



ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మీరు ఎన్నిపనులతో ఎంత తొందరలోవున్న ఒక్కరోజుకూడా విడువకుండా వంద నుండి రెండువందలగ్రాముల పరిశుద్ధమైన తెల్లనువ్వులనూనెను గోరువెచ్చగావేడిచేసి శరీరమంతా నూనెలోపలికి ఇంకే విధంగా మర్దనచేసుకోవాలి. రెండురెండు చుక్కలు చెవులలో ముక్కులలో వేసుకోవాలి. ఒకగంటవరకు ఆగి ఆ తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. ఈ ప్రక్రియను క్రమంతప్పకుండా ఆచరిస్తూవుంటే గర్భాశయం లేకపోవడంవల్ల జరిగే దేహవినాశనాన్ని చాలావరకు అరికట్టవచ్చు.

కూరల తాలింపులో వాడాలి - వంటాముదం

ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మీరు రోజు వండుకొనే కూరల్లో ప్రస్తుతం వాడుతున్న తైలాలను మాని వంటాముదాన్ని మాత్రమే తిరగమాతపెట్టడానికి ఉపయోగించాలి. కూరల్లో పావుచెంచా వంటాముదం, పావుచెంచా మంచినెయ్యి లేదా వెన్న కలిపి తాలింపు పెడితే ఆ కూరలు చాలా రుచిగా వుంటయ్.

ఈ కూరలను ఆహారంగా రోజూ వాడటంవల్ల వంటాముదంలో వుండే విషసంహారశక్తి ఎప్పటికప్పుడు శరీరంలో నిలువవుండే మలినరక్తాన్ని శుద్ధిచేస్తూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

గర్భాశయం లేని స్త్రీల పునరుజ్జీవనానికి - పునర్నవ కషాయం

ప్రియమైనబిడ్డలారా! తెల్లగలిజేరు సమూలచూర్ణం, సుగంధపాల వేళ్ళపొడి, నేలఉసిరి సమూలచూర్ణం, నేలవేముచూర్ణం, గుంటగలగర సమూలచూర్ణం, తిప్పతీగపొడి, ఉత్తరేణివేళ్ళపొడి వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచాపొడివేసి ఒకకప్పుకషాయానికి మరిగించి వడపోసి అదిగోరువెచ్చగా అయిన తరువాత మాత్రమే అందులో ఒకచెంచా పటికబెల్లంగాని లేక తేనెగాని కలిపి ఆహారానికి గంటముందుగా సేవించాలి.ఇలా రెండుపూటలా ఈ కషాయాన్ని సేవిస్తుంటే నెలనెలా బయటకు వెళ్ళకుండా నిలువవుండిపోయిన విషవికృత పదార్థాలన్నీ క్రమక్రమంగా హరించిపోయి దీర్ఘకాల వ్యాధులు కలగకుండా ప్రాణరక్షణ జరుగుతుంది.

మహిళలకు - మేలుకొలుపు

ప్రియమైనఆయుర్వేదమ్మలారా! ఇప్పటికే గర్భాశయం తీసివేయించుకున్నవారంతా పైన తెలిపిన మార్గాలతోపాటు విధిగా ఆచరించవలసిన వ్యాయామం, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, ముద్రలు వీటిని మా కార్యాలయానికివచ్చి ఆచార్యులను కలిసి నేర్చుకోవలసిందిగాను, ఈ అద్భుతసమాచారాన్ని మీ ప్రాంతాలలోని గర్భాశయం తీసివేయించుకున్న వారందరికి కూడా తెలియజేయవలసిందిగాను సూచిస్తున్నాం. శుభం

ఉల్లి, వెల్లుల్లినూరి రాస్తే
జెర్రికాటు విషం విరుగుడు

వర్షాలు పడగానే మన చుట్టూ ఎన్నో రకాల మొక్కలను మన భూమితల్లి మనకోసం సృష్టిస్తుంది చూడండి-2



ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! వర్షాకాలం వచ్చిరాగానే భూమినుండి అనేక రకరకాల మొక్కలు వాటంతటవే ఉత్పన్నమౌతుంటయ్. మన ఇండ్లచుట్టూ గ్రామాల చుట్టూ పంటపొలాల చుట్టూ అనేకచోట్ల మొలిచే కొన్ని మొక్కల ను, వాటి ఉపయోగాల ను మీ ఉపయోగం కోసం వరుసగా అందిస్తున్నాం. మీరు చదివి అవగాహన చేసుకొని మీప్రాంత ప్రజలందరికి ఆ మొక్కల ను చూపి చెప్పిన ఉపయోగాలను కూడా అందరికి అర్ధమయ్యేటట్లు వివరించవలసిందిగా కోరుతూ ఆ బాధ్యతను మీ భుజస్కంధాలపై వుంచుతున్నాం.

గుంటగలగర - ఉపయోగాలు



నల్ల వెంట్రుకలకు - గుంటగలగర తైలం

గుంటగలగరాకు రసం ఒకలీటర్, ప్రశస్తమైన కొబ్బరినూనె ఒకలీటర్, ఉసిరికకాయలరసం లేదా కషాయం ఒకలీటరు, కచ్చూరాలు, ఆకుపత్రి, కురువేరు, వట్టివేళ్ళు, తుంగగడ్డలు ఇవన్నీ కలిపినపొడి పావుకేజి తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి పాత్రలోపోసి పొయ్యి మీదపెట్టి సన్ననిమంటపైన నిదానంగా నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి, దించి వడపోసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని ప్రతిరోజూ తలకు రాసుకొంటూవుంటే క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడతయ్. పొట్టి వెంట్రుకలు పొడవుగా మారతయ్. పలుచగా ఉన్న జుట్టు దట్టంగా అవుతుంది.

సమస్త నేత్రరోగాలకు - గుంటగలగర కాటుక

గుంటగలగరాకురసం, తెల్లగలిజేరాకురసం, పొడపత్రి ఆకు రసం, మునగాకురసం, కాకరాకురసం, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి ఒక కంచు పళ్ళెంలోపోసి ఎండలో పెట్టాలి. క్రమంగా ఎండ వేడికి రసంలోని నీరంతా ఇగిరిపోయి రసమంతా చూర్ణంలాగా మారుతుంది.

ఆ చూర్ణాన్ని గీకితీసి మెత్తగానూరి పరిశుభ్రమైన ఒక తెల్ల బట్టలో పలుచగా పరచి ఆ బట్టను ఒత్తిలాగా చుట్టాలి.

తరువాత ఆవునెయ్యిని ప్రమిదలోపోసి ఆ నేతిలో ఈ ఒత్తిని తడిపి వెలిగించాలి. దాని మంట తగిలే విధంగా పైన రాగిపళ్ళేన్ని అమర్చాలి. ఒత్తి పూర్తిగా కాలే వరకు వుంచి రాగిపాత్రను తీసి దాని అడుగున అంటుకొన్న మసిని తాటాకుతో గీకి దాన్ని మరలా రాగిపళ్ళెంలో పోసి అందులో కొద్దికొద్దిగా నిమ్మరసం కలుపుతూ ఒకరోజంతా ఆ పాత్రలోనే మర్దనచేయాలి. ఆ తరువాత ఆ కాటుకను ఒకరాగి భరిణలో పెట్టి భద్రపరచుకోవాలి. దీనిని నిద్రించేముందు పెసరబద్దంత కళ్ళల్లో పెడుతూవుంటే అన్ని రకాల కంటివ్యాధులు హరించిపోయి కళ్ళకు అపారమైన నేత్ర దృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది.



నల్లగరికవేరు నమిలి రసం మింగుతుంటే జెర్రివిషం ఖతం

అన్ని శిరోరోగాలకు గుంటగలగర నస్యతైలం

గుంటగలగరరసం 200గ్రా, ఆవునెయ్యి 200గ్రా, వాయువిడంగాలపొడి 10గ్రా, అతిమధురం పొడి 10గ్రా, వీటిని కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రోజూ రెండుపూటలా రెండు మూడు చుక్కల మోతాదుగా లోనికి పీలుస్తుంటే తలలో పుట్టే వందరోగాలైన తిరిగి రాకుండా హరించిపోతుంది.



మడమశూలకు - గుంటగలగర

గుంటగలగరాకురసాన్ని మడమకు పట్టించి రెండుపూటలా రుద్దుతూ వుంటే మడమశూల మాయమైపోతుంది.



చెవుడుకు - గుంటగలగర తైలం

గుంటగలగరరసం పావులీటరు, ఉసిరికకాయ రసం లేదా కషాయం 40గ్రా, వెల్లుల్లిరసం 40గ్రా, సోంపుగింజలు, వసకొమ్ములు, కటుకరోహిణి, మిరియాలు, లవంగాలు ఈ ఐదు పదార్థాలను సమంగా కలిపి దంచి జల్లించినపొడి 50గ్రా మేకపాలు అరలీటరు, గానుగగింజలనూనె అరలీటరు సేకరించుకోవాలి.

వీటన్నింటిని పాత్రలోపోసి కలబెట్టి చిన్నమంట పైన అన్నిపదార్థాల ద్రవాలు ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి,నిలువచేసుకోవాలి.ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా నాలుగు చుక్కలు గోరువెచ్చగా చెవులలోవేస్తుంటే చెవినుండి చీముకారడం, చెవిపోటు, చెవిహోరు, చెముడు మొదలైన అన్నిరకాల చెవి సమస్యలు హరించిపోతయ్.



అతిసార విరేచనాలకు

గుంటగలగర నిజరసం 20గ్రా, తేనె 30గ్రాకలిపి ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అన్ని రకాల అతిసార విరేచనాలు ఆగిపోతయ్.



సంతానానికి - గుంటగలగర

సంతానం కోరుకున్న స్త్రీ రతిసమయంలో గుంటగలగరాకును తన తలలో పూవువలె ధరించి వుంటూవుంటే అనతికాలంలోనే గర్భం ధరించగలుగుతుంది.

పేనుకొరుకుడుకు - గుంటగలగర

గుంటగలగరసమూలం మెత్తగా గుజ్జులాగానూరి జుట్టు ఊడిపోయినచోట ప్రతిరోజూ పట్టిస్తూవుంటే ఊడిపోయిన వెంట్రుకలన్నీ క్రమంగా తిరిగి మొలుస్తయ్.

వంటి తిమ్మెర్లకు- గుంటగలగర

గుంటగలగరాకురసం, ఆవునెయ్యి సమంగా కలిపి నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ నేతిని స్నానానికి గంటముందుగా తిమ్మెర్లపైన రుద్దుతూవుంటే అవి తిరిగి రాకుండా తగ్గిపోతయ్.

సర్పికి - గుంటగలగర

గుంటగలగరవేళ్ళు, ఇంట్లోకొట్టుకున్న పసుపు సమానభాగాలుగా, చన్నీళ్ళతోనూరి ఆ గుజ్జును పైన లేపనం చేస్తుంటే సర్పిరోగం, సంహారమౌతుంది.

గడ్డలకు - గుంటగలగర

గుంటగలగరాకు, ఉమ్మెత్తాకు, పుసుపు, సైంధవలవణం, ఒక్కొక్కటి 10గ్రా మోతాదుగా మెత్తగానూరి గడ్డలపైన పట్టిస్తుంటే రాయిలాగా వున్న గడ్డలైనా రెండుమూడురోజులలో సుఖంగా పగిలిపోతయ్.

అన్నిరకాల కామెర్లకు

గుంటగలగరాకు 5గ్రా, మిరియాలు 5గ్రా కలిపినూరి, మగదూడగల దేశవాళీగేదె పెరుగు 50గ్రాములలో కలిపి సేవిస్తుంటే నాలుగైదు రోజుల్లో ఎండు కామెర్లరోగం కూడా హరించిపోతుంది. మొదటి మూడు రోజులు చప్పిడి పత్యం పాటించాలి. ఆ పత్యంలో వేయించిన ఉప్పు, కందికట్టు, కందిపప్పు అన్నంతో కలిపి తినవచ్చు.



ప్రియమైన పాఠకులారా! గతసంచికలో ఈనాటి యౌవనస్త్రీపురుషులకు ఏ ఏ కారణాలవల్ల సంతానం కలగడంలేదో సవివరంగా చెప్పకున్నాం. ఈ సంచికలో సంతానంపొందడానికి యౌవనస్త్రీపురుషులు ఏయే అర్హతలు కలిగివుండాలో చెప్పకోబోతున్నాం. సంతానలేమి సమస్య రోజురోజుకు తీవ్రం కావడంవల్ల, ఎంత డబ్బు ఖర్చుబెట్టినాకూడా పిల్లలు పుట్టకపోవడంవల్ల నేటి స్త్రీపురుషులు ఒకరినొకరు నిందించుకుంటూ భారంగా బ్రతుకుతున్నారు. అలాంటి వారికి తగిన జాగ్రత్తలు, పరిష్కారమార్గాలు చెప్పబోతున్నాం అందరూ చదివి అవసరమైన వారికి చెప్పండి.

వీర్యోత్పత్తికి - ఆహారమే అసలైన ఔషధం



సంతానం పొందడానికి ప్రధాన ఇంధనం వీర్యం. వీర్యం నిర్దుష్టంగా శక్తివంతంగా వున్నప్పుడే దానిలో సంతానోత్పత్తికర జీవకణాలు పుష్కలంగా వుంటయ్. జీవకణాల నిర్మాణం తినే ఆహారంలోని సారాన్నిబట్టి నిర్ణయించబడుతుంది. ఎప్పుడు ఆహారం శక్తివంతంగా వుంటుందో అప్పుడే దానినుండి వరుసగా రసం,రక్తం,మాంసం,కొవ్వు, ఎముక, మజ్జ, వీర్యం అనే ధాతువులు వరుసగా ఏర్పడతయ్.

అయితే ఈనాటి ఆహారమంతా విషరసాయన కలుషితం కావడంవల్ల ధాతునిర్మాణం సక్రమంగా జరగక ఆఖరిధాతువైన వీర్యోత్పత్తి మందగించి పోతుంది. ఈ లోపాన్ని సరిచేసుకోకుండా, సంతాన సాఫల్య కేంద్రాలచుట్టూ తిరగడం, లక్షలు ఖర్చుపెట్టడం, అయినా ప్రయోజనం లేక నిరాశపడటం జరుగుతుంది.

ఎన్ని ఔషధాలు, ఎంత ఖర్చుబెట్టి వాడినా కూడా మనిషి తినే ఆహారంలో చాలినంత శక్తి లేకపోతే ఆ పురుషులకు ఏనాటికీ జీవకణాల ఉత్పత్తి జరగదు. సేంద్రియ వ్యవసాయ విధానంతో పండిన పంటలను ఆహారంగా సేవించడం ద్వారా మాత్రమే జీవకణాలు లేని పురుషులు పునరుజ్జీవనం పొందగలు గుతారు.

ఎలాంటి పురుషులకు - సంతానం కలుగుతుంది?

పురుషులు యౌవనప్రారంభదశనుండి ఎలాంటి జాగ్రత్తలతో తమ శరీరాన్ని వీర్యాన్ని శక్తివంతంగా మలచుకోగలుగుతారో తెలుసుకుందాం.

పురుషులు యౌవనప్రారంభదశనుండి ప్రతి రోజూ ఒకగంటసేపు తప్ప కుండా ఆసనాలు, ప్రాణా యామం, సూర్యనమస్కారాలు సాధనచేయడం అలవరచుకోవాలి.

తాను జీవితంలో దేనిని సాధించాలనుకొంటు న్నాడో దానిమీదనే మనసంతా గురిపెట్టి చదువుపైనే మనసును కేంద్రీకరించాలి.

సినిమాల గురించి స్త్రీల గురించి మాట్లాడే వ్యక్తులను స్నేహితులుగా భావించకూడదు. తమ చదువు గురించి, భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించే వారితోనే స్నేహం చేయాలి.

వేళకు భుజించడం, వేళకు నిద్రించడం, సకాలంలో





నిద్రలేవడం, మొదలైన దినచర్యను పెద్దలు చెప్పిన విధంగా అనుసరించడానికి ప్రయ త్నించాలి.

విద్యార్థిదశలో ప్రేమలంపటాల్లో ఇరుక్కోకుండా, కామంమత్తులో మునిగిపోకుండా, దానిప్రేరణతో హస్తప్రయోగంవంటి దురభ్యాసాలకు గురి కాకుండా తను చేరవలసిన గమ్యంవైపే ప్రయాణించాలి.

శక్తివంతమైన పాయసాలు, మినపసున్నివుండలు, నువ్వులవుండలు, కొబ్బరిలౌజు, నెయ్యి, పాలు, పెరుగు, మీగడ, ఆయా ఋతువుల్లో లభించే పండ్లు పుష్కలంగా తింటూ, తిన్నవి అరగడానికి పైన తెలిపిన ఆసన ప్రాణాయామాలను ఆచరణలో పెట్టాలి.

తెల్లగలిజేరు వేరు తేనెతో అరగదీసి
10గ్రా సేవిస్తే ఎలుకవిషం విరుగుతుంది

అతిగా టీ.వీలు, సినిమాలు చూడటం, మాను కోవాలి. కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం తనకెంతవరకు అవసరమో అంతవరకే సంగ్రహించాలి.మిగిలిన అనవసర విషయాల కోసం కంప్యూటర్లను ఉపయో గించకూడదు.

ప్రతిరోజూ ఉదయం లేదా సాయంకాలం, శరీరమంతా నువ్వులనూనె రుద్దుకొని ఒకగంటాగి స్నానం చేయాలి.



వివాహపర్యంతం కఠిన బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడం ద్వారా తన శరీరాన్ని ఒక ఉక్కుకవచంలాగా, తన మాంసకండరాలను ఇనుపముక్కలుగా తయారుచేసుకోవాలనే సంకల్పంఎల్లవేళలా మనసులో వుంచుకోగలిగితే వివాహం తరువాతఆ పురుషులకు సంతానం కలుగదనే భయం వుండదు.

ఎలాంటి స్త్రీలకు - సంతానం కలుగుతుంది?

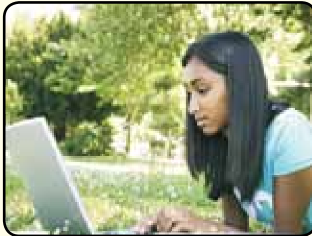
నేటి ఆధునిక యౌవనస్త్రీలకు భారతీయ జీవనధర్మాలు తెలియక పోవడంవల్ల చిన్నతనంనుండే అనేక పొరపాట్లు చేస్తూ వారి భవిష్యత్తును వారే బలిచేసుకొంటున్నారు. అలాంటి వారంతా ఏయే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో చెప్పుకుందాం.

యౌవనస్త్రీలు రజస్వలలైనప్పటినుండి తమపట్ల ప్రత్యేకశ్రద్ధను కనపరచాలి. బహిష్టునియమాలను తూచా తప్పకుండా పాటించగలిగితేనే తమ భావిజీవితం బంగారుబాటలో పయనించగలగుతుందని తెలుసుకొని ఆ నియమాలను ఆచరించితీరాలి.

బహిష్టురోజుల్లో కారం, ఉప్పు,పులుపు, చేదు, వగరు రుచులుగల పదార్థాలను పూర్తిగా విడిచిపెట్టి అన్నం పెసరపప్పు నెయ్యి,పాలు,చక్కెర మాత్రమే ఆహారంగా భుజించాలి.

చదువుల పోరాటంలో ఎంత ఒత్తిడి వున్నాకూడా వేళకు ఆహారం భుజించడంలోను, కొన్నిగంటలైనా సకాలంలో నిద్రించడంలోను, శ్రద్ధచూపాలి.

ఎప్పటికప్పుడు, నెలనెలా బహిష్టు సక్రమంగా వస్తుందా లేదా? అని గమనిస్తూ సక్రమంగా లేకుంటే వెంటనే శ్రద్ధతీసుకొని ఆయుర్వేద మార్గాలతో సరిచేసుకోవాలి.







అతిగా ఋతురక్తస్రావం కాకుండా నాల్గవరోజు ఉదయానికల్లా బహిష్టు దానంతటదే ఆగేటట్లుగా ఆహారపదార్థాలలో మార్పులు చేసుకోవాలి.

బహిష్టులోపాలతో వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధిని అశ్రద్ధ చేయకుండా అది పుట్టీపుట్టగానే తిరిగి తలెత్తకుండా ఆహారనియమాలలో మార్పులు చేసుకోవాలి.

విద్యార్థినులుగా ఉన్నదశలో టీ.వీలద్వారాగాని, సినిమాలద్వారాగాని, చెడు స్నేహితురాళ్ళ ద్వారాగాని కంప్యూటర్లద్వారాగాని, ఆ వయసులో అవసరంలేని కామప్రేరణలను పొరపాటుగాకూడా మనసులోకి రానీయకూడదు.

పొరపాటునో, గ్రహపాటునో కామభావనలకు దాసులై తాత్కాలిక సుఖాన్ని కలిగించే మార్గాలను అనుసరించడంవల్ల ఎందరెందరో ఆడపిల్లల భావిజీవితం, నాశనమౌతుందనే నగ్నసత్యం ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకొని ఆ అలవాట్లకు ఆమడదూరంలో వుండాలి.

వివాహపర్యంతం తాము సాధించదలచుకున్న లక్ష్యంపైన మాత్రమే దృష్టిని కేంద్రీకరించిసంపూర్ణ బ్రహ్మచారిణులుగా శరీరాన్ని అందంగా ఆరోగ్యంగా, ఆకర్షణీయంగా కాపాడుకోవాలనే దృఢనిశ్చయం ఎల్లవేళలా కలిగివుండాలి.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీడి.ఎస్.కె.భగవాన్, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీఐ.వి.శాస్త్రి, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీమతి ఎల్.ఇందిరాదేవి, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీమతి ఎ. పద్మావతి, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీమతి నూర్జహాన్ బాలే సాహేబ్, సత్తెనపల్లి	రూ.1116.00
శ్రీవై.జయంతి, వైజాగ్	రూ.1000.00
శ్రీ రెవ.విజయకుమార్, కూచంపూడి	రూ.1000.00
శ్రీమతి ఈ.వైశాలి, హైదరాబాద్	రూ.501.00
శ్రీమతి రాజేశ్వరి, వేములవాడ	రూ.500.00
శ్రీమతి సీతామహాలక్ష్మి, హైదరాబాద్	రూ.500.00
శ్రీ పి.సతీష్‌కుమార్, వైజాగ్	రూ.500.00
శ్రీమతి ఎస్.రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00
శ్రీమతి గుణప్రియ, చెన్నై	రూ.500.00

శ్రీ శ్రీపాటి రంగారెడ్డి, కొత్తపల్లి,రంగారెడ్డిజిల్లా	రూ.360.00
శ్రీమతి డబ్ల్యూ. సూర్యకుమారి, వైజాగ్	రూ.300.00
శ్రీ వి.వి.ఎస్.సుబ్రహ్మణ్యం, మోతీనగర్,	రూ.300.00
శ్రీమతి సరస్వతమ్మ, అనంతపూరం	రూ.230.00
శ్రీమతి ఎం.లక్ష్మి, హైదరాబాద్	రూ.201.00
శ్రీ ఎం.కె.చౌగ్లే , బళ్ళారి	రూ.200.00
శ్రీ పి .శ్రీను నాగమణి, తూర్పుగోదావరిజిల్లా	రూ.200.00
శ్రీమతి డి.ఈశ్వరి, బెరహంపూర్	రూ.200.00
శ్రీ సీతారామిరెడ్డి, గుంటూరు	రూ.200.00
శ్రీ ఎ.మునిరత్నం నాయుడు, కుప్పం	రూ.200.00
శ్రీ పి. కనకలక్ష్మి, న్యాగొల్లగూడెం,కొత్తగూడెం	రూ.108.00
శ్రీ రామరాల శ్వేత, మహబూబ్‌నగర్	రూ.105.00
శ్రీ రంభ రమాదేవి, తీతల	రూ.100.00

ప్రశస్థమైన వంటాముదం పైనపూస్తే
ఉడతకాటు విషం విరిగిపోతుంది

అరచేతిలో ఆరోగ్య మర్మాలు



అరచేతిలో -ఆరోగ్యం

ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా పదకొండు నుండి ఇరవై వరకు గల ఆయా అనారోగ్య సమస్యలను ఆయా స్థానాలపై ఒత్తిడి కలిగించడం ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

రోజూ నియమపూర్వకంగా ఆహారానికి ముందు రెండు నిమిషాలపాటు రెండవచేతి నాలుగు వేళ్ళను ఆయాస్థానాలకు క్రింద ఆధారంగా వుంచుకొని రెండవచేతి బొటనవేలితో నిర్దేశించిన స్థానంపైన మరీ గుచ్చినట్లుగా గాక, మరీ పైపైనగాక మధ్యమంగా ఒత్తిడి కలిగేటట్లు నొక్కి వదలాలి.

ఈ ప్రక్రియను రెండు చేతులలోను చేయాలి.

ఇలా మూడునాలుగు వారాల పాటు ఆచరించేటప్పటికి ఆశ్చర్యకరమైన, అనూహ్యమైన ఆరోగ్యమార్పు మీలో కలుగుతుంది. ఆ అనుభవం మీరు పొందిన తరువాత ఇతరులకు కూడా తెలియజేస్తూ లేఖలద్వారా మాకు కూడా వ్రాసిపంపండి.

ఉల్లిపాయరసం పైన పూస్తుంటే తేనెటీగ విషం విరిగి పోతుంది

గోశాలకు భూదానం చేయగలరా?

రాష్ట్రవ్యాపితంగా సమృద్ధిగా పశుగ్రాసము, నీరు, లభ్యమయ్యేచోట గోశాలల ఏర్పాటుకు సంకల్పించాము. గోశాల నిర్మాణానికి తగిన భూమిని ఆయుర్వేద పీఠానికి విరాళంగా ఇవ్వగలవారు నేరుగా హైదారాబాద్ మాకార్యాలయమందు గురువుగారిని కలసిగాని లేక లేఖద్వారాగాని తెలియజేయండి ....డా॥ఏల్చూరి

గమనిక : ఈ మాసం నుండి ఔషధాల ధరలు సవరించబడినవి - గమనించగలరు !

మాటీవీలో మీ ఆయుర్వేద అనుభవాలు చెప్పండి ఆధునిక ఆయుర్వేద చరిత్రకు శ్రీకారం చుట్టండి

ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ప్రతిరోజూ టీవీద్వారా, ప్రతినెలా మాసపత్రికద్వారా, అనేకసార్లు మీ ప్రాంతాలలో ఏర్పాటుచేసిన శిబిరాల ద్వారా ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకొని ఆచరించి తమ అనారోగ్య సమస్యలను తామే పరిష్కరించుకున్నవారు ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే ఈ క్రింద తెలిపిన ఫోన్‌నంబర్లకు మీ వివరాలు మీ ఫోన్‌నంబర్లు తెలియజేయండి. మీ నుండి అనుభవాలను సేకరించి మా టీవీ ద్వారా విడుదలచేస్తాము. కోట్లాది మంది ప్రజలకు మేలు జరగబోయే ఈ పవిత్ర కార్యక్రమంలో మీరంతా భాగస్వాములు కావాలని కోరుతున్నాం.

సంప్రదించవలసినవారు : పి.ఆర్.ఓ -8790983698, సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ - 9550819215

గోమాతల ఆహారానికి రూ.1116/- దానం చేసేవారు ఫోన్‌ద్వారా సమయం తీసుకొని ఏల్చూరిగారిని నేరుగా వెంటనే కలవవచ్చు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! పండిత ఏల్చూరి ఆచార్యుల వారిని త్వరగా వ్యక్తిగతంగా కలవగోరినవారు, సోమవారం నుండి శుక్రవారం వరకు ఉదయం 7గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 1గం॥లోపుగా గోమాతలకు రూ.1116/- విరాళం చెల్లించిన తరువాత అతిత్వరగా కలిసి తగిన ఆరోగ్య సలహాలు పదినిమిషాలపాటు పొందవచ్చు. అదేవిధంగా గోమాతలను దానంచేసేవారు, వారివారి ప్రాంతాలలో గోశాలలు నిర్మించేవారు, భారతమాత లేదా ఆయుర్వేద మహర్షుల విగ్రహాలను తమ నివాసప్రాంతాలలో ఏర్పాటు చేయగలిగిన వారు కూడా పైవిధంగా పండిత ఏల్చూరిగారిని వ్యక్తిగతంగా కలిసి ఆరోగ్య సలహాలు పొందవచ్చు.

వివరాలకు : పి.ఆర్.ఓ -8790983698, సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ - 9550819215 ,
శ్రీ సిహెచ్. గంగాధర శాస్త్రి - 9295509062



తానికాయ గింజలపప్పు నీటితో నూరి పట్టిస్తే ఒళ్ళుమంటలు, వాపులు హరించిపోతయ్

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 15 - సంచిక 7 - అక్టోబర్, 2011 - పేజీలు 36 - రూ.15/-







సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081 - 040-42408568

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి - డాక్టర్ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of phylosophy in Telugu Literature - Ayurveda

కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,**

సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S**

బ్రతికిన శవాలవలె జీవించకుండా - జీవన్మృతులవలె బ్రతకమని చెప్పే విజయదశమి

వర్షాకాలం ముగిసిపోయి చిత్తడి నేలలు ఎండిపోయి ఆ నేలల్లో పుట్టిన వ్యాధికారక క్రిములు హరించిపోయి దేశమంతా కళకళలాడుతున్న కాలంలో మానవ శ్రమశక్తితో సాధించిన విజయానికి గుర్తుగా ఏర్పాటుచేయబడ్డ పండుగే విజయదశమి. ఆ రోజున నువ్వులనూనెతో ఆపాదమస్తకం అభ్యంగనం చేసుకొని నూతనవస్త్రాలు ధరించి విజయానికి ప్రతిరూపమైన జమ్మిచెట్టును పూజించి ఇంటి పెద్దలను, ఊరిపెద్దలను, గురువులను, పండితులను, గౌరవించి వారి ఆశీస్సులు పొందడం ఈ పండుగ ఆనవాయితీగా వస్తుంది.

ప్రతిమనిషి, తాను ఎంచుకున్న వృత్తిలోనో ఉద్యోగంలోనో ఒక మహోన్నతమైన గమ్యానికి చేరడాన్నే 'విజయం' అంటారు. ఏదోఒకరంగంలో రాణించకపోతే మానవజీవితం వృథా అవుతుంది. అందుకే మన పూర్వీకుల్లో అధికశాతంమంది ఏండ్లతరబడి విశేషమైన కృషిచేసి మహాకవులుగా కొందరు, మహావీరులుగాకొందరు, మహాశాస్త్రవేత్తలుగా కొందరు, మహావిద్యావంతులుగా కొందరు, మహాతాత్త్వికవేత్తలుగా కొందరు, విశ్వవిఖ్యాతిని సాధించగలిగారు. ఆనాటి వారి కృషి గ్రంథరూపంలో నిక్షిప్తంచేయబడి భావితరాలకు మార్గదర్శకంగా మారింది.

అలాంటి స్ఫూర్తిని ఆ మహామహుల చైతన్యాన్ని నేటి ఆధునిక భారతీయులు అందుకోవలసిన తరుణం ఆసన్నమైంది. ఏ మనిషైనా ఏమి సాధించాలన్నా ముందుగా అతనికి అంతులేనంత ఆరోగ్యం వుండితీరాలి. తనజీవితాన్ని ఒక ఉద్యమంలాగా మార్చుకొని ఒక వీరయోధునిలా పోరాడి గెలవాలంటే అందుకు తగిన దేహ దారుఢ్యం, వ్యాధినిరోధకశక్తి, అతనిలో నిండుగా వుండాలి. ఆ ఒక్క ఆరోగ్యం అనేది లేనినాడు ఎన్ని విద్యలు నేర్చినా ఎన్ని శాస్త్రాలు పఠించినా, ఎంతపెద్ద మొనగాడైనా, మధ్యలోనే ఓటమిపాలౌతాడు. కాబట్టి మానవులకు అన్ని సాధనల్లో ఆరోగ్య సాధనే అత్యంత ప్రధానమైందని గుర్తుంచుకొని దాని సాధనకై నడుంబిగించాలి.

జాతి ప్రగతికి, దేశ శ్రేయస్సుకు శక్తివంతమైన ప్రజలే మూలస్తంభాలని గుర్తించిన ఆయుర్వేద మహర్షులు మన భారతజాతి ఎల్లవేళలా బలోపేతమై వర్ధిల్లడానికి ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని కనుగొని దేశానికందించారు. దీని సాయంతో ప్రతిమనిషి తన శరీరాన్ని ఇనుపతీగలవంటి నరాలతో ఉక్కువంటి కండరాలతో నిర్మించుకొని దేశరక్షణలో భాగస్వాములౌతూ తమ బ్రతుకులను కూడా పండించుకోవాలని సూచించారు.

ప్రియమైన భారతీయ ప్రజలారా! పై వాస్తవాలను అర్థంచేసుకోండి. 'ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం' అనే ఆయుధాన్ని చేతబూనండి. మనదేశాన్ని మనజాతిని నిర్వీర్యం చేస్తున్న విదేశీ విష సంస్కృతిని ఖండఖండాలుగా నరికివేయండి. ఎన్నెన్నో వ్యాధులతో, బాధలతో, కష్టాలతో కన్నీళ్ళతో కుమిలి కునారిల్లిపోతున్న భారతీయుల హృదయాలలో ఆయుర్వేద ఆరోగ్య జ్యోతులను వెలిగించండి. బ్రతికిన శవాల్లాగా కేవలం తమ పొట్ట నింపుకోవడానికి మాత్రమే జీవించకుండా, మరణించిన తరువాత కూడా మానవ హృదయాలలో జీవించి వుండేలా ఆయుర్వేద ధర్మపరిరక్షణలో భాగం పంచుకొని విజేతలుకండి. ఆ విజయాన్ని ఏనాడు మనం సాధించగలుగుతామో ఆనాడే అసలైన విజయదశమి......................

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

మెత్తగానూరిన వేపాకుముద్దను పైన వేస్తుంటే
వ్రణాల మంట, పోటు తగ్గుతుంది

కలబందతో కనీవినీ ఎరుగని కమనీయ యోగాలు

కళ్ళముందు కనిపించే కలబంద విలువను మనం తెలుసుకోలేకపోయాం.
ప్రపంచమంతా కలబందను వాడుతున్నా మనం వాడలేకపోతున్నాం.
కన్న కూతురులాంటి కలబంద మాహాత్మ్యాన్ని ఇప్పుడైనా వినండి.
దాని బహుముఖ ఔషధశక్తితో రోగాలను జయించి నిరోగులుకండి.

ప్రేవుల్లో పురుగులకు - కలబంద

కలబందనుండి తయారయ్యే మూసాంబరం ఐదుగ్రాముల మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటిలో కరిగించి వడపోసి ఆ నీటితో ఎనిమా చేసుకొంటుంటే ప్రేవుల్లో పేరుకుపోయిన క్రిములన్నీ మలంద్వారా బహిష్కరింపబడి కడుపునొప్పి కూడా తగ్గిపోతుంది. అయితే జ్వరం ఉన్నప్పుడు ఎనిమా చేయవద్దు.



కంటికలకలకు - కలబంద

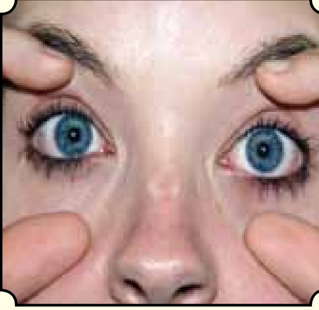
కలబంద గుజ్జు 5గ్రా, పటికపొడి 1గ్రా కలిపినూరి పలుచని నూలుబట్టకు పట్టించి మూసిన కంటిపైన ఆ బట్టను వేసి వుంచితే కంటి కలకలు, కంటిగాయాలు, కంటి ఎరుపులు తగ్గిపోతయ్.

అలాగే కలబంద గుజ్జు పసుపుకలిపి మెత్తగానూరి బొటనవేలి అడుగున పట్టులాగావేసి పైన దూదిపెట్టి గుడ్డకడుతూవున్నాకూడా కంటి కలకలు తగ్గిపోతయ్.



కంటిపోటుకు - కలబంద

కలబందను కోసి తీసిన గుజ్జు నూలుబట్టలోవేసి పిండగా వచ్చిన రసాన్ని మూడుచుక్కల మోతాదుగా చెవుల్లో పిండితే మరుక్షణమే కంటిపోటుతగ్గిపోతుంది.



కంటి పొరలకు - కలబంద

ఇండుపగింజలను ఒక మట్టిప్రమిదలో వేసి అవి మునిగేవరకు కలబందరసం పోసి పదిరోజులపాటు నానబెట్టాలి. రసం ఐపోతుంటే మరలా రసాన్ని పోస్తూవుండాలి. తరువాత ఆ గింజలను తీసి శుభ్రంగా తుడిచి ఎండబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రాత్రి నిద్రించేముందు సానరాయిమీద రెండు చుక్కలు నీరుచల్లి ఈ గింజతో అరగదీసిన గంధం కందిగింజంత కంటిలో పెట్టుకొని నిద్రించాలి.ఇలాచేస్తుంటే కంటిపొరలు హరించిపోయి కళ్ళకు నిర్మలమైనకాంతి కలుగుతుంది. అయితే కొందరికి ఒకటిరెండు రోజులు ఇది పెట్టిన తరువాత కళ్ళు ఎర్రగా కావచ్చు. అలాంటివారు రోజూ పెట్టకుండా వారానికి మూడు రోజులు పెట్టుకుంటుంటే ఇబ్బంది ఉండదు.



గొంతువాపుకు - కలబంద

గొంతువాచిపోయి ఆహారం సేవించలేనిస్థితిలో ఉన్నప్పుడు కలబంద గుజ్జు, పసుపు కలిపి మెత్తగానూరి ఆముద్దను వెడల్పుగాచేసిచిన్న మంటపైన గోరువెచ్చగా వేడిచేసి దాన్ని గొంతు పైన పట్టులాగా నిద్రించేముందు వేసు కొని ఊడిపోకుండా దూది అంటించి పైనప్లాష్టరు వేసుకొని ఉదయంపూట తీసివేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే గొంతువాపు, నొప్పి, తగ్గిపోతయ్.

ఉబ్బసానికి - కలబంద

కలబందరసం ఒకలీటరు మోతాదుగాతీసుకొని దాన్ని ఇనుపకళాయి పాత్రలోపోసి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి.

ఆ రసం క్రమంగా ఇగురుతూ సగం మిగిలిన తరువాత అందులో సైంధవలవణంపొడి మెత్తగా నూరినది 20గ్రా కలపాలి.

క్రమంగా ఆరెండు పదార్ధాలు కలిసిపోయి మరికొంత సమయం మరగపెట్టిన తరువాత ఆ పదార్ధమంతా పొడిలాగా మారిపోతుంది. దాన్ని మెత్తగానూరి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత మోతాదుగా ఒకచెంచా కండచక్కెరతో కలిపి సేవిస్తుంటే దగ్గు,ఆయాసం, ఉబ్బసం హరించిపోతుంది.

పసిరికలకు - కలబంద

కలబందరసం, ఆవునెయ్యి సమానంగా కలిపి వాసనచూస్తుంటే ఆశ్చర్యకరంగా పసిరికలు తగ్గిపోతయ్. రోజూ అనేకసార్లు వాసనచూడాలి.

దీంతోపాటు కలబందగుజ్జు మెత్తని మట్టి కలిపినూరి కుడివైపు ప్రక్కటెముకల క్రింద కాలేయం పైన పట్టులాగా వేసి అరగంటాగి తీసివేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే పసిరికలతో పాటు కాలేయ ఉబ్బుకూడా తగ్గిపోతుంది.

చింతగింజల గంధం పైన పట్టిస్తుంటే
దురదలు తగ్గిపోతయ్

తలనొప్పిగా వుందా ? అది ఏ కారణంవల్ల వచ్చిందో తెలుసుకోండి మీ తలనొప్పిని మీరే తగ్గించుకోండి



అనేకకారణాలవల్ల ఈనాడు అధికశాతంమంది తలనొప్పి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే అన్నిరకాల తలనొప్పులు ఒకే కారణంవల్ల కలిగేవి కావు. ఒక్కో కారణంవల్ల ఒక్కో విధమైన తలనొప్పి వస్తుంటుంది. పూర్వకాలం భారతీయులకు ఏ కారణంవల్ల తలనొప్పి వచ్చిందో తెలుసుకోగల శారీరక విజ్ఞానం వారికి వుండేది కాబట్టి ఆయా కారణాలకు అనుగుణంగా తగిన ఔషధాన్ని వారే తయారు చేసుకొని వాడుకొనేవారు. అలాంటి పరిజ్ఞానాన్ని ఈనాటి భారతీయులకు కూడా అందించడం కోసమే ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

వాతంవల్ల వచ్చే - తలనొప్పికి

సాయంత్రం సూర్యాస్తమయం కాగానే వాతావరణం చల్లబడుతుంది. దాని ప్రభావంతో చల్లబడిన వాయుదోషంవల్ల కొందరికి సాయంత్రం పూటలు మాత్రమే తలనొప్పి వస్తుంది. అలాగే ఉదరంలో గ్యాస్ అనే చెడువాయువు అధికమై అది తలకు చేరి కూడా సాయంత్రం పూట తలనొప్పి వస్తుంటుంది. ఇలా వాతదోషంవల్ల వచ్చిన తలనొప్పికి ఏ ఆహార ఔషధం వాడాలో తెలుసుకుందాం.



ఆముదంచెట్టువేళ్ళు, పుష్కరమూలం, శొంఠి ఈ మూడింటిని ఒక్కొక్కటి పదిగ్రాముల చొప్పున తీసుకొని మజ్జిగతో మెత్తగానూరి, ఆ గుజ్జును నుదురుకు పట్టువేస్తే అది ఆరేటప్పటికి తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

పై పదార్థాలు లభ్యంకానివారు మునగాకును తెచ్చి, దంచి రసంతీసి అందులో ఒకచెంచా మిరియాలపొడి కలిపి మెత్తగానూరి నుదుటికి పట్టు వేసినా కూడా వాతశిరోవేదన తక్షణమే అదృశ్యమైపోతుంది.

వాత శిరోవేదనకు - బాలహరీతకీ చూర్ణం

చిన్న కరక్కాయలను దోరగావేయించి, జల్లించినపొడి 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన జీలకర్రపొడి 20గ్రా, తినేఉప్పుపొడి 10గ్రా కలిపి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ రెండుపూటలా అరచెంచా మోతాదుగా కప్పు మజ్జిగలోగాని, అరకప్పు పెరుగులోగాని కలిపి తింటుంటే అజీర్ణం, మలబద్ధకం, గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు కలుగకుండా తలనొప్పి రాకుండా ముందు జాగ్రత్త తీసుకోవచ్చు.

వాత శిరోవేదనకు ఆహార విహార నియమాలు

త్వరగా అరగనిపదార్థాలు, అతిగా చల్లబడినపదార్థాలు,మాంసాహారాలు ఉడికీఉడకని అన్నం, ఇంకా వారివారి తత్వాన్నిబట్టి అరగని పదార్థాలు తినడం మానుకోవాలి. రాత్రి సమయాల్లో త్వరగా నిద్రించి ఉదయం, సూర్యోదయానికన్నా ముందే నిద్రలేవాలి అలాకాకుండా రాత్రి ఎక్కువసేపు మేల్కొని పగటిపూట నిద్రపోవడానికి అలవాటుపడితే ఎన్ని మందులు వాడినా వాతశిరోవేదన తగ్గనే తగ్గదు.

పైత్యంవల్ల వచ్చే - తలనొప్పికి

శరీరంలో అతిగా వేడిపుట్టినప్పుడు ఆ పైత్యం తలకెక్కి శిరోవేదన కలుగుతుంది. ఈ వేదన పగటిపూటే ఎక్కువగా వస్తుంది. దీనివల్ల తలంతా సూదులు పొడిచినట్లు మంటలు పుట్టడం, తాపం కలగడం, ముక్కునుండి ఆవిర్లు రావడం, కండ్లు ఎరుపెక్కడం జరుగుతుంది. ఇలా పైత్యదోషంతో వచ్చేతలనొప్పి సూర్యాస్తమయంకాగానే, వాతావరణం చల్లబడగానే దానంతటదే తగ్గిపోతుంది.



పాలకోవ 50గ్రా, బెల్లం 50గ్రా కలిపి మెత్తగా దంచి ముద్దచేసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు పదిగ్రాముల చొప్పున సమస్య తీవ్రతనుబట్టి రెండు లేదా మూడుపూటలా తింటూ అనుపానంగా ఒక కప్పు ధనియాల కషాయంలో ఒకచెంచా పటికబెల్లం కలిపి తాగుతూ వుంటే పైత్య శిరోవేదన అతిత్వరగా తగ్గిపోతుంది.

పైత్య శిరోవేదనకు – నిమ్మరసం



రెండు నిమ్మపండ్లను కోసి పిండి తీసిన రసాన్ని ఒకకప్పు మంచినీటిలో కలిపి తగినంత కండచెక్కెర కూడా వేసుకొని రెండుపూటలా తాగుతుంటే దాని ప్రభావానికి అతివేడి అంత రించిపోయి ఆ వేడివల్ల పుట్టిన పైత్యపు తలనొప్పికూడా పారిపోతుంది.

లేదా ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో చింతపండు 20గ్రా వేసి బాగాపిసికి బట్టలో వడపోసుకొని అందులో అరచెంచా జీలకర్రపొడి ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగుతుంటే ఆశ్చర్యకరంగా అంత భయంకరమైన పైత్యశిరోవేదన అంతరించి పోతుంది.

అతివేడికి – మెంతుల లేపనం



మెంతులు50గ్రా,ఎండుఉసిరిక ముక్కలు 50గ్రా, ధనియాలు 50గ్రా తీసుకొని ఒకపాత్రలోవేసిఅవి మునిగే వరకు మంచి నీరు పోసి మూతపెట్టి ఒక రాత్రి నిలువ వుంచాలి. ఉదయమే ఆ పదార్థాలను అదే నీటితో మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును తలకు, ఒంటికి లేపనంచేసి ఆరిన తరువాత చన్నీటితో స్నానం చేస్తుంటే అతివేడి అతిత్వరగా తగ్గి శిరోవేదన కూడా చెప్పకుండా పారిపోతుంది.

పైత్య శిరోవేదనకు ఆహార విహార నియమాలు

వారివారి తత్వాన్నిబట్టి ఏ పదార్థాలు తింటే అతిగా వేడిపుడుతుందో వాటిని వెంటనే మానుకోవాలి. ఆవకాయ పచ్చడి, మసాలాలు, అధిక కారం, అధికఉప్పు, అతిఆవేశం, అనవసర ఆందోళన మానుకోవాలి.

శరీరానికి చలువ కలిగించే సుగంధపాలవేళ్ళ పానీయం, పుచ్చకాయల నీళ్ళు,తర్బూజపండు,ద్రాక్షరసం,దానిమ్మరసం,దోసకాయరసం, బెండకాయరసం మొదలైనవి సేవించాలి.

కఫంవల్ల వచ్చే – తలనొప్పికి



ఎవరికైనా తలంతా విపరీతమైన బరువుగా ఉన్నా లేక తల బిగుసుకుపోయి అటూఇటూ కదలలేకున్నా లేక తలను ముట్టుకుంటే చల్లటి మంచు ముద్ద లాగావున్నా దాంతోపాటు ముక్కు,చెవులు,కళ్ళు, నుదురుమొదలైన భాగాలన్నీ చల్లగావున్నా ఆ వ్యక్తులకు శిరస్సులో అధికకఫం చేరిందని దానికారణంగానే కఫ శిరోవేదన పుట్టిందని అర్థంచేసుకోవాలి.

పావులీటరు మంచినీటిలో పావుచెంచా దాల్చినచెక్కపొడి వేసి అరపావులీటరు కషాయం మిగిలేటట్లు మరిగించి వడపోసి అది గోరు వెచ్చగా అయినతరువాత ఆకషాయాన్ని రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే కఫభారంవల్ల పుట్టిన తలనొప్పి తప్పకుండా తగ్గిపోతుంది.

కఫశిరోవేదనకు – ఆవనూనె



కఫభారంవల్ల తలనొప్పి వచ్చినవాళ్ళు ఆవనూనెను గోరువెచ్చగా వేడిచేసి రోజూ మూడుపూటలా మూడుమూడు చుక్కలు ముక్కులలోను, చెవులలోను వేసుకోవాలి. అలాగే శరీరమంతా ఆవనూనె లోపలికి ఇంకే విధంగా బాగా రుద్దాలి. ఒకగంటాగి వేడినీటితో స్నానం చేయాలి.

ఈవిధంగా రెండుపూటలా ఆవనూనె ప్రయోగాన్ని ఆచరిస్తుంటే కఫభార జనిత శిరోవేదన హరించిపోతుంది.

కఫశిరో వేదనకు – త్రిఫలాది కషాయం

కరక్కాయబెరడు,తానికాయబెరడు,ఉసిరికాయబెరడు, నేలవేము, పసుపు, వేపచెట్టు బెరడు, తిప్పతీగ వీటిని సమభాగాలుగా దంచి జల్లించి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.



ఒకగ్లాసు మంచినీటిలోఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ఒక చెంచా తేనె కలిపి తాగాలి.

ఈ విధంగా నాలుగైదురోజులు చేస్తే శిరస్సులో చేరిన అతికఫం హరించిపోయి తలనొప్పి, చెవినొప్పి, కణతలనొప్పులు, కనుబొమ్మల నొప్పులు, కఫజ్వరం మొదలైనవన్నీ తిరిగి రాకుండా హరించిపోతయ్.

కఫశిరోవేదనకు ఆహార విహార నియమాలు

ఐస్‌క్రీములు, శీతలపానీయాలు, బెండకాయ,దోసకాయ, సొరకాయ, ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన నీళ్ళు, ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన కూరగాయలు సేవించడం, చల్లని గాలిలో తిరగడం, చల్లని నీటిలో పనిచేయడం, చల్లబడిన ఆహారాన్ని భుజించడం, ఇలాంటి అలవాట్లను కచ్చితంగా మానుకోవాలి.

ఒంటికి ఆవనూనె లేక నువ్వులనూనెతో రోజూ అభ్యంగనం చేసుకోవడం, వేడిపుట్టే పదార్థాలను సేవించడం, వేడినీటితో మాత్రమే స్నానం చేయడం, అలవరచుకోవాలి.



శరీరంలో ఉత్పన్నమయ్యే ఆహారసారమైన ప్రాణాధారమైన వీర్యం విలువ తెలియని పాశ్చాత్య అజ్ఞానమే పరమోత్కృష్ట విజ్ఞానంగా ప్రపంచమంతా భావిస్తున్న నేటికాలంలో 'బ్రహ్మచర్యం' అనేపదం అందరికి హాస్యాస్పదంగా అనిపించవచ్చు. పామరులు, పనిలేనివాళ్ళు పలికే పనికిరాని చెత్తమాటగా అనిపించవచ్చు. కాని మనం అనుకున్నంత మాత్రాన నిజం నిజం కాకపోదు. ఇప్పుడిప్పుడే సనాతన భారతీయ మహర్షులు ఒక మహోన్నత జ్ఞానంగా ఏనోడో సిద్ధాంతీకరించిన బ్రహ్మచర్యం అనేవాదం నిజమేనేమోనని విశ్వశాస్త్రవేత్తల మెదళ్ళలో ఆలోచనలు మొదలైనయ్. "అలనాటి భారతీయ మహర్షుల శాస్త్రాలను పరిశోధిస్తున్న నేటి ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు ఆశ్చర్యపోతూ ఈ మహాఋషులలో కనిపించే అపారమైన మేధాశక్తికి కారణం వారనుసరించిన బ్రహ్మచర్యమే కావచ్చు. ఆ బ్రహ్మచర్యం ద్వారా వారంతా వందలఏండ్లు జీవించి వుండవచ్చు" అనే ఆలోచనలు మొదలౌతున్నయ్. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.

బ్రహ్మచర్యం అంటే ఏమిటి?

బ్రహ్మ అనగా ఆత్మ,జ్ఞానము, వెలుగు, శ్వాస అనే రకరకాల అర్థాలు వున్నయ్. ఇహలోకపరమైన వాంఛలను విడనాడి ప్రతిక్షణం మనసును బ్రహ్మమందే నిలిపివుంచడమే బ్రహ్మచర్యం లేదా బ్రహ్మతో చరించడమే బ్రహ్మచర్యం అనే లోతైన పారమార్థిక నిర్వచనం మునులచేత చెప్పబడింది.



నిరంతరం అనేక కోరికలతో విషయవాంఛలతో లీనమయ్యే భౌతిక ప్రపంచంలో అర్థం వేరుగా వుంటుంది. అన్ని సమయాల్లో ఏ పనిలో నిమగ్నమై వున్నప్పటికీ మనసుతోగాని, వాక్కుతోగాని, కాయమనబడే శరీరంతోగాని స్త్రీ పురుష సంబంధమైన సంభోగ తలంపులు లేకుండా వుండగలగడమే బ్రహ్మచర్యం అనబడుతుందని యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి పేర్కొన్నారు.వివాహితులు కేవలం సంతానంకోసం మాత్రమే స్త్రీ ఋతుకాలంలో వున్నప్పుడు సంభోగంలో పాల్గొంటూ మిగిలినకాలంలో రతికి సంబంధించిన ఆలోచన కూడా లేకుండా వుండగలగడం కూడా బ్రహ్మచర్యం అనబడుతుంది.

అవివాహిత యువతీయువకులు బ్రహ్మచర్యాన్ని ఎందుకు ఎలా పాటించాలి?



యువకులు తాము చదువు ముగించుకొని ఏదోఒక ఉద్యోగంలోనో వ్యాపారంలోనో స్థిరపడి పాతికేండ్ల వయసులో వివాహం చేసుకోబోయేంత వరకు విధిగా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించగలిగితే వారికి ఆమరణాంతం నపుంసకత్వం అనారోగ్యం, అపజయం కలుగవు.

అదేవిధంగా యువతులు తమ చదువులను పూర్తిచేసుకొని వివాహం చేసుకోబోయే 19 నుండి 23 ఏండ్ల వయసు వరకు తప్పకుండా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి. అలాంటి యువతులకు ఉత్తమ సౌందర్యం, ఉత్తమ సంతానం ప్రాప్తించి ఆఖరిశ్వాసవరకు వారు నిరోగులుగా జీవించగలుగుతారు.

బ్రహ్మచర్యంతో - శక్తి ఎలా వస్తుంది?

యువతీయువకులకు యౌవనప్రారంభంనుండి శరీరంలో అన్ని అవయవాలు క్రమక్రమంగా కొత్తకొత్త అందాలను దారుఢ్యాన్ని సంతరించుకొంటూ ఎదుగుతుంటయ్.

ఆ వయసులో వారు భుజించే ఆహారమంతా నేరుగా శక్తివంతమైన ఓజస్సుగా రూపాంతరం చెందుతూ శరీరానికి తరగనంత తేజస్సును అందిస్తుంటుంది. అందుకే యౌవనవంతులు ఎంతో అందంగా ఆకర్షణీయంగా కనపడుతుంటారు.



గోధుమగింజల భస్మం 10గ్రా, చెంచా తేనెతో
రెండుపూటలా తింటుంటే విరిగిన ఎముకలు అతుక్కుంటయ్

వివాహమైన తరువాత వీర్యశక్తిని వృధాచేసేకొద్ది వారిలో అంతకు ముందు కనిపించిన కళ,కాంతి, తేజస్సు, కనుమరుగైపోయి వీర్యహీనత వల్ల అందవికారం చోటుచేసుకొంటుంది. ఈ ఒక్క దృష్టాంతంవల్ల బ్రహ్మచర్యంతో ఎంత శక్తి, ఎంత సౌందర్యంప్రాప్తిస్తుందో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఎదిగేవయసులో ప్రకృతిసిద్ధంగా ఆహారంద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే ఏడవధాతువైన వీర్యం యౌవనవంతుల్లో అద్భుతమైన శక్తిగా మారుతుంటుంది.

ఆసమయంలో వారు హస్తప్రయోగం, వ్యభిచారంవంటి దురలవాట్లకు అలవాటుపడి అప్పుడప్పుడే ఉత్పన్నమౌతున్న వీర్యశక్తిని వృధాచేసుకొంటూవుంటే పాతికేండ్లకే శరీరమంతా ఎదుగుదలను పొందలేక డొల్లడొల్లగా అస్థిపంజరంలాగా తయారౌతుంది. ఇలాంటి వారంతా యౌవనప్రాయంలోనే నపుంసకులుగా తయారౌతుంటారు.

నేటి వివాహితుల - అసమర్థ దాంపత్యానికి బ్రహ్మచర్య రాహిత్యమే - అసలైన మూలకారణం



నేటియువతరం ఈనాటిఆధునిక పాశ్చాత్యనాగరికతా వ్యామోహంలో యౌవనప్రాయంనుండే కామవాంఛ లను ప్రేరేపించచేసుకొంటూ బలవంతంగా అప్పుడప్పుడే నిర్మాణమౌతున్న తన ప్రాణానికి మూలమైన వీర్యాన్ని వృధాచేయడం మొదలు పెడుతున్నారు.

ఆ కారణంగా నేటి యువకుల్లో ఎక్కువమంది వివాహమయ్యేటప్పటికి శక్తిహీనులుగా తయారై సంభోగంలో జీవిత భాగస్వామిని సంతృప్తిపరచలేక అవమానభారంతో అలమటిస్తున్నారు.ఇలాంటివారికి వీర్యం యొక్క విలువ యౌవనారంభంలోనే తెలిసి వుంటే లేదా పెద్దలద్వారాగాని, పాఠ్యాంశాలద్వారాగాని వీర్యశక్తిని అవగాహన చేసుకొని వుంటే వీర్యాన్ని వృధా చేసుకోకుండా, దాన్ని శక్తిగా మార్చుకొని రతిలో మదగజాలవలె ప్రవర్తించి తమ భాగస్వామి మెప్పు పొందగలిగేవారు.

బ్రహ్మచర్యంతో - బ్రహ్మాండఫలితాలు

బ్రహ్మచర్యపాలనవల్ల శాశ్వత మనశ్శాంతి, సొగసైన శరీరకాంతి, అపారమైన జ్ఞాపకశక్తి, అద్భుతమైన విజ్ఞానశక్తి, ఆరోగ్యవంతమైన సంతానం, ధర్మార్థకామమోక్షసాధనారక్తి లభిస్తయ్.

మానసిక ఆధ్యాత్మిక శక్తులు అపారంగా పెరుగుతయ్.ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించేవాళ్ళు జీవితంలో పొందలేనిది ఏదీ వుండదు. అలాగే బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించనివాడు జీవితంలో పొందగలిగేదికూడా ఏదీ వుండదని మా ప్రియమైనబిడ్డలు తెలుసుకోగలరని నమ్ముతున్నాం.

యువతీయువకులారా ! బ్రహ్మచర్యంతో - బ్రహ్మాండమైన జీవితం

ప్రియమైన యువతీయువకులారా! పైన తెలిపినవిధంగా వివాహపర్యంతం ఎవరు పూర్తి బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించగలుగుతారో వారికే జీవితంలో సంపూర్ణ మనశ్శాంతి లభిస్తుంది.



వయసువేగంలోపెద్దల కన్నుగప్పి అక్రమసంబంధాలతో కామక్రీడల్లో మునిగితేలితే ఆ తరువాత ఆ సంభోగఛాయలు శరీరంపైన ఏర్పడటం, జీవితాంతం అపరాధ భావన వెంటాడటం లేదా వారికేవైనా సుఖరోగాలు తగులుకొని బ్రతుకును భగ్నం చేయడంవంటి సమస్యలు ప్రాప్తిస్తుంటయ్. అందువల్ల చదివే వయసులో చదువుపైన మాత్రమే మనసునుపెట్టి ఉన్నత భవిష్యత్తును సాధించాలనే మహోన్నత లక్ష్యంతో ముందుకుసాగండి.

వివాహం తరువాత అనేక సంవత్సరాలపాటు కోరుకున్న విధంగా రతిక్రీడల్లో మునిగితేలే అవకాశముంటుంది కాబట్టి ముందుగానే తొందరపడి బలహీనులై భవిష్యత్తును బలిచేసుకోవడంవల్ల ప్రయోజనం వుండదని సదా గుర్తుంచుకోండి, శుభం. ★



గరిక, పసుపు సమంగానూరి పట్టిస్తుంటే దురదలు,దద్దుర్లు చిడుము హరించిపోతయ్

గతసంచిక తరువాత

స్థూలకాయానికి ఆహార నియమాలు -3



ప్రియమైన బిడ్డలారా! గత సంచికల్లో స్త్రీ పురుషులకు అతికొవ్వు ఎందుకు పెరుగుతుందో ఆ కొవ్వును తగ్గించుకొనే సులభమైన మార్గాలు ఏమిటో వివరంగా చెప్పుకున్నాం. ఈ సంచికలో విపరీతంగా పెరిగినా ఒళ్ళు తగ్గడానికి ఏ ఏ ఆహారనియమాలను పాటించాలో చెప్పుకుందాం. వరుసగా ఈ మూడు సంచికల్లోని వ్యాసాలను చదివి స్థూలకాయులంతా స్వయంకృషితో తమ సమస్యని తామే పరిష్కరించుకోవడానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

వర్షపునీటితో - ఒళ్ళు తగ్గించండి



స్థౌల్యశరీరంతో అష్టకష్టాలుపడు తున్నమా ప్రియమైన కుటుంబసభ్యు లారా! దసరాపండుగ సమయాలలో కురిసే వర్షపునీటిని నేల మీద పడ కుండా వెడల్పాటి పాత్రలుపెట్టి ఆ నీటిని కనీసం 100లీటర్ల వరకు పట్టు కొని పెద్దపెద్ద స్టీల్ డ్రమ్ముల్లోపోసి నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒకగ్లాసు నీటిలో పావుచెంచా మంచి పసుపు, పావుచెంచా తిప్పతీగపొడి, అరచెంచా త్రిఫలకల్పచూర్ణం, ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవించండి. కొత్తగా ప్రారంభించేవారు పైన తెలిపిన మోతాదును బాగా తగ్గించి మొదలుపెట్టి క్రమంగా పెంచుకోండి.

ఈ వర్షపునీటి ప్రభావంతో అతి భారీగా పెరిగిన శరీరమైనా క్రమంగా అతి నాజుకుగా మారుతుంది. ఈ నియమాన్ని విడువకుండా ఒళ్ళు తగ్గేవరకు ఆచరించాలి.

కూరగాయల చారుతో - కొవ్వుకు స్వస్తి



కూరగాయల్లో ఉండే వివిధరకా ఔషధ తత్వాలవల్ల శరీరంలోని కొవ్వు తగ్గడమేగాక తగ్గిపోయిన రక్తంకూడా తిరిగి ఉత్పన్నమౌతుంది. అందువల్ల ఒళ్ళుతగ్గవలసినవారు టమోటాలు, బెండకాయలు,బీరకాయలు, దోసకా యలు,దొండకాయలు మొదలైనవాటిని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి నీటిలోవేసి పొయ్యిమీదపెట్టాలి. అందులో ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు, తగినంత కొత్తిమీర, పొదీనా, కరేపాకు, రెండుమూడు గ్రాములు సన్నగా తరిగిన అల్లంముక్కలు, మిరియాల పొడి, సైంధవ లవణం, సగంముక్క బిర్యానీఆకు ఇవన్నీవేసి, చారులాగా కాచి, ముందుగా కూరగాయల ముక్కలను తిని ఆ తరువాత ఆ చారును తాగాలి.

దీనివల్ల అతి బరువువల్ల కలిగే ఆయాసం, శ్రమ, బడలిక మొదలైన సమస్యలు తీరిపోయి శరీరం తేలిగ్గా హుషారుగా మారుతుంది.

నల్ల ఉలవలతో - నాజూకైన శరీరం



ప్రియమైన బిడ్డలారా! ముందుగా నల్లఉలవలను 30గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని తగినన్ని నీటిలో నానబెట్టి ఆ తరువాత ఉడకబెట్టి, గుగ్గిళ్ళు లాగా తయారుచేయండి.

సాయంత్రసమయాలలో మీ మీ ఆకలినిబట్టి ఆ గుగ్గిళ్ళపైన కొద్దిగా సైంధవలవణంజల్లి, కమ్మగా తినండి. శరీరానికి ఉలవలు అలవాటైన తరువాత వాటి మోతాదులను 30గ్రా నుండి 60 గ్రా వరకు క్రమంగా పెంచి వాడుకోండి.

పండ్లతో - పసందైన శరీరం

నల్లద్రాక్షపండ్లు,100గ్రా॥నుండి పావుకేజీవరకు రెండుపూటలా నిదానంగా పెంచుకొంటూ తినడం అలవాటుచేసుకొంటే స్థౌల్యం అతి త్వరగా హరించిపోతుంది.

బొప్పాయి పండ్లను పై తోలుతీసివేసి సన్నముక్కలుగా తరిగి ఒక పూట ఆహారంగా తింటూవుంటే శరీరంలోని అతినీరు హరించి పోయి, కొవ్వు కరిగిపోతుంది.

ఇంకా ఆపిల్, పైనాపిల్, జామ, బత్తాయి, నారింజ, కమలా మొదలైన పండ్లను లేక పండ్లరసాలను ఎంత సేవించినా కూడా ఒక్క గ్రాము కొవ్వుకూడా పెరగకుండా ఉన్నకొవ్వు క్రమంగా కరిగిపోతుంది.

కొర్రగంజితో - కోరిన సౌందర్యం



ధాన్యాలమ్మే అంగళ్ళలో కొర్రలు అనేధాన్యం దొరుకుతయ్. ఇవి ఆవాలంత చిన్నవిగా వుంటయ్. వీటిలో కొవ్వును కరిగించి చెడునీటిని బహిష్కరింపచేస్తూ శరీరాన్ని దృఢంగా మార్చే అద్భుతమైన ఔషధశక్తి దాగివుంది.అందువల్ల కొర్రలతో పలుచగా కాచిన కొర్రగంజి ఒకగ్లాసు మోతాదుగా తగినంత సైంధవలవణం కలుపుకొని ఉదయంపూట ఆహారాన్ని సేవించండి.

ఏ ఆసన వ్యాయామాలతో - మధుమేహాన్ని మట్టుపెట్టవచ్చు?

1)వక్రాసనం : రెండుకాళ్ళుచాచి,నేలపై కూర్చొని కుడికాలును మోకాలువద్ద మడిచి, పాదాన్ని ఎడమ మోకాలువద్ద వుంచి, ఎడమచేతిని కుడికాలుచుట్టూ తిప్పి వుంచాలి. కుడిచేతిని నేల పైగాని నడుముచుట్టూగాని పెట్టివుంచి, తలను కుడివైపుకు తిప్పి చూస్తూ వుండాలి.

ఇలా ఒకటి రెండు నిమిషాలుండి, తిరిగి యధాస్థానానికి వచ్చి కాళ్ళను, చేతులను మార్చి రెండవ వైపుకూడా ఇదే ప్రకారంగా ఆచరించాలి. శ్వాస యధాతథం

2)అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం: రెండుకాళ్ళను చాచి నేలపై కూర్చొని మొదట కుడికాలును మడిచి ఎడమతొడక్రిందకు పిరుదుల దగ్గరగా దూర్చి వుంచి ఎడమకాలును కుడిమోకాలు ప్రక్కన వుంచి కుడిచేతిని ఎడమకాలు చుట్టూ తిప్పి పాదాన్ని పట్టుకొని వుంచి ఎడమచేతిని నేల పైగాని నడుముచుట్టూగాని తిప్పిపెట్టి వుంచాలి. తలను కుడివైపుకు తిప్పి వెనుకవైపుకు చూస్తూ వుండాలి.

ఇలా ఒకటిరెండు నిమిషాలపాటు అలాగే వుండి తిరిగి యధాస్థానానికి రావాలి. శ్వాస యధాతథం. ఇదే మాదిరిగా రెండవవైపు కూడా కాళ్ళను చేతులను మార్చి సాధనచేయాలి.

3)భుజంగాసనం : బోర్లాపడుకొని రెండు చేతులను ఛాతీకి ఇరువైపుల, నేలపై వుంచికాళ్ళు దగ్గరగా వుంచి గాలిపీలుస్తూ, తల,ఛాతి,రెండు అరచేతులను నేలపై వుంచి పైకి పాము పడగ మాదిరిగా ఎత్తగలిగినంత ఎత్తి వుంచాలి. కొన్ని క్షణాలాగి, గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి వచ్చి విశ్రమించాలి. ఇలా ఐదుసార్లు ఆచరించాలి.


వక్రాసనం


అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం


భుజంగాసనం

4)శలభాసనం : బోర్లాపడుకొని, రెండు అరచేతులను రెండు తొడలక్రింద వుంచి కాళ్ళు దగ్గరగావుంచి ముందుగా ఒక్కొక్క కాలును, తరువాత రెండుకాళ్ళను గాలి పీలుస్తూ లేపి కొద్దిసేపు ఆపి గాలి వదులుతూ నేలపై వుంచాలి. ఇలా ఐదునుండి పదిసార్లు చేసి విశ్రమించాలి.

5)ధనురాసనం: బోర్లాపడుకొని రెండు కాళ్ళను, మోకాళ్ళవద్ద మడిచి రెండు చేతులతో రెండుపాదాలను పట్టుకొని గాలిపీలుస్తూ తల, ఛాతి, కాళ్ళను, ఒక ధనస్సు ఆకారం వచ్చేలా పైకెత్తాలి. ఆపగలిగినంత సేపు ఆపి, గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా ఐదుసార్లు ఆచరించి విశ్రమించాలి.

6) పవనముక్తాసనం: వెల్లకిలా పడుకొని ఒక్కొక్క కాలును, తిరిగి రెండుకాళ్ళను మోకాలు వద్ద మడిచి, రెండు అరచేతులతో మోకాలు క్రింది భాగాన్ని పట్టుకొని గాలివదులుతూ ఛాతీ వరకు వంచి తలను ఎత్తిదవడను మోకాలుకు ఆనించి వుంచాలి. కొద్దిసేపు వుంచిన తరువాత చేతులను వదిలి గాలి పీలుస్తూ తలను కాళ్ళను యధాస్థానానికి చేర్చాలి. ఇలా ఐదునుండి పదిసార్లు ఆచరించాలి.


శలభాసనం


ధనురాసనం

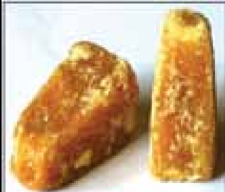

పవనముక్తాసనం

అల్లంరసం 30గ్రా, పాతబెల్లం 10గ్రా రెండుపూటలా
తింటుంటే అగ్నిమాంద్యం అదృశ్యం

వంటిల్లే వైద్యశాల పేరుతో మా టీవిలో చెబుతున్న - మన ఇంటి కానుకలు



శిరోవ్యాధులకు - శిరోమంజరి









ఉదరంలో ప్రకోపించిన వాతపిత్తకఫాలలో ఏదైనా తలకు చేరినప్పుడు శిరస్సులో తల నొప్పి, తలపోటు, తలదిమ్ము, తలబరువు, తలలో చెడుపదార్థాలు చేరి గడ్డలు కట్టడం, అలాగే శిరస్సుకు సంబంధించిన నేత్రాలలో చెవులలో ముక్కులలో వివిధసమస్యలు ఏర్పడటం జరుగుతుంది.

ఇలాంటి సమస్యలన్నింటిని సులువుగా పరిష్కరించే **"శిరోమంజరి"** ఔషధాన్ని ఎలా తయారుచేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

శొంఠిపొడి 20గ్రా, బెల్లం 80గ్రా, ఆవునెయ్యి 80గ్రా, పాలు320 గ్రా తీసు కోవాలి. ముందుగా కళాయిలో పాలుపోసి బెల్లంవేసి చిన్నమంటపైన మరిగించడం మొదలు పెట్టాలి. క్రమంగా బెల్లం పాకంగా మారడం ప్రారంభమౌతుంది. అప్పుడు అందులో శొంఠిపొడి వేసి కలిపి నెయ్యికూడా కలిపి పాత్రనుదించి ఆరబెట్టాలి. ఇదే శిరోమంజరి.

రోజూ రెండుపూటలా 10గ్రా మోతాదుగా ఈ లేహ్యాన్ని కమ్మగా తింటుంటే అన్నిరకాల తలనొప్పులు, పార్శ్వపునొప్పులు మెడనరాలు గుంజే నొప్పులు, తలలోవాతభారం, కఫభారం మొదలైనవన్నీ తగ్గిపోయి చక్కని ఆరోగ్య కలుగుతుంది.

చర్మసమస్యలకు - చర్మసంజీవని

శరీరంలో కఫం అధికంగా చేరిపోయి దానిప్రభావంవల్ల అతివేడి పుట్టి కఫంమరిగి అదంతా రక్తంలోచేరి దానిని మలినపరచడంవల్ల అది చర్మపు పొరలనుండి తోసుకొని అనేకరకాల చర్మవ్యాధుల రూపంతో బయటకు వస్తుంది.

దురదలు, దద్దుర్లు, గజ్జి, తామర, చిడుము, పుండ్లు, గుల్లలు, గడ్డలు, మొదలైన అనేక రకాలుగా ఏర్పడుతుంది. ఈ సమస్యలకు అతిసులువైన చర్మ సంజీవని తైలం ఎలా తయారుచేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం !



వాయువిడంగాలు 50 గ్రా, సైంధవలవణం 50 గ్రా, కరక్కాయల ముక్కలు 50 గ్రా, బావంచాలు 50 గ్రా, ఆవాలు 50 గ్రా, గానుగగింజల పప్పు 50 గ్రా, పసుపు 50 గ్రా, గోమూత్రం 350 గ్రా, ఆవనూనె 350 గ్రాములు తీసుకోవాలి. పైన తెలిపిన పదార్థాలను చిన్నచిన్న ముక్కలు గా నలగ్గొట్టి గోమూత్రంలో వేసి ఒక రోజంతా నానబెట్టాలి. ఆ తరువాత అందులో ఆవనూనె కూడా కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్న మంట మీద మరిగించాలి.

పాత్రలోని గోమూత్రమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలిన తర్వాత పాత్రను దించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ముద్దకర్పూరం పొడి 50 గ్రా. కలిపి మూతపెట్టాలి. అది కరిగిన తరువాత గాజుసీసాలో ఈ తైలాన్ని నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా కావల్సినంత చిన్న గిన్నెలో తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి చర్మవ్యాధుల పైన లేపనం చేస్తూ, ఆహారంలో వంకాయ, గోంగూర, చింతపండు, గుమ్మడికాయ, మాంసాహారం, చేపలు, గ్రుడ్లు, మసాలాలు ఇంకా అతివేడి, అతికఫము కల్గించే పదార్థాలను నిషేధించి పథ్యం పాటిస్తుంటే క్రమంగా చర్మవ్యాధులు హరించిపోతాయి.

గ్యాస్ సమస్యకు - కిస్‌మిస్ చట్నీ

విత్తనాలు లేని కిస్‌మిస్ 30గ్రా, అల్లరసం ఒకచెంచా, సోంపుగింజలపొడి ఒకచెంచా, మిరియాలపొడి ఒకచెంచా, సైంధవలవణం అరచెంచా తీసుకొని వీటిని రోటిలోవేసి కొద్దిగానీరు కలిపి మెత్తగానూరితే అతిరుచికరమైన ఆయుర్వేద చట్నీ తయారౌతుంది. ఇది నిలువ వుండేదికాదు ఏ రోజుకారోజు చేసుకోవాలి

ఈ చట్నీని రోజూ అన్నంలో కలుపుకొనిగాని, రొట్టెలో నంచుకొని గాని, తింటుంటే క్రమంగా కడుపులో పేరుకొన్న చెడువాయువు అనబడే గ్యాస్ పూర్తిగా నివారించబడి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.



పిప్పళ్ళపొడి 2గ్రా, బెల్లం 10గ్రా, రెండుపూటలా తింటే ఏడురోజుల్లో దద్దుర్లు హరిస్తయ్

మగతనానికి - మగధీర హల్వా



ఈనాడు పురుషులలో అధిక శాతం మంది శీఘ్రస్ఖలనం, నపుంసకత్వం వంటి సమస్యలతో సతమతమౌతున్నారు. ఆహారంలో పోషక పదార్థాలు లోపించడం, శరీరానికి కనీస వ్యాయామం లేకపోవడం, వివాహానికి ముందే హస్తప్రయోగం వంటి చెడుఅలవాట్లతో వీర్యాన్ని నష్టపరుచుకోవడం వంటి కారణాల వల్ల పురుషులకు ఈ దుస్థితి కలుగుతుంది. అలాంటి వారి కోసం ఈ హల్వా ఎలా తయారు చేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన శొంటి పొడి 100 గ్రా, జఠామాంసి పొడి 100 గ్రా, పిస్తాపప్పు పొడి 100 గ్రా, తీసుకొని ఆ మొత్తం చూర్ణాన్ని రోటిలో వేసి తగినంత తేనె కలిపి మెత్తగాముద్ద లాగా దంచి ఒక గాజు పాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండు గంటల ముందుగా ఈ హల్వాను 10 నుండి 20 గ్రా. మోతాదుగా తిని ఆ తరువాత ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలల్లో ఒక చెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి సేవిస్తూ 40 రోజుల వరకూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తుంటే క్రమంగా అమితమైన వీర్యశక్తి, ధాతుపుష్టి, అంతులేనంత మగతనం ప్రాప్తిస్తయ్.

మూర్ఛలకు - అపామార్గ నస్యం



ప్రియమైన బిడ్డలారా ! మనిండ్లలో ఈనాడు చాలా మంది బిడ్డలు మూర్ఛ, అపస్మారం, మతిమరుపు, పిచ్చి మొదలైన అనేక రకాల మెదడు బలహీనతలతో ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ ఎంతో డబ్బు ఖర్చు పెట్టినాకూడా ప్రయోజనం లేక అల్లాడుతున్నారు. అలాంటి మా కుటుంబ సభ్యుల కోసం అతిసులువైన, అత్యంత విలువైన, ఒక్క పైసా ఖర్చులేని అద్భుత మార్గాన్ని తెలుసుకుందాం !

ఉత్తరేణిగింజలను తెచ్చి ఒక రోజంతా దేశవాళీ ఆవుమూత్రంలో నానబెట్టి వడపోసి ఆ గింజలను మంచి ఎండలో అవి బాగా ఎండే వరకు ఆరబెట్టాలి.

ఆ తరువాత వాటిని రోట్లో వేసి దంచి జల్లించి పలుచని నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువ చేసుకోవాలి.

పైన తెలిపిన సమస్యలున్న బిడ్డలు, పెద్దలు ఈ చూర్ణాన్ని చిటికెడు అనగా రెండు వ్రేళ్లకు వచ్చినంత రెండు ముక్కుల ద్వారా లోనికి పీల్చాలి. ఇలా రెండు పూటలా కుడిఎడమ ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా చిటికెడు పొడిని పీలుస్తుంటే ఆశ్చర్యకరంగా మూర్ఛ వంటి వ్యాధులు హరించిపోయి ఆనందం, ఆరోగ్యం కలుగుతాయి.

ఉదర వ్యాధులకు - బాలహరీతకి చూర్ణం

చిన్నకరక్కాయలపొడి 50గ్రా, సోంపుగింజలపొడి 10గ్రా, జీలకర్రపొడి 10గ్రా,సైంధవలవణం 10గ్రా, అల్లంరసం ఒకచెంచా, నిమ్మరసం ఒకచెంచా వీటన్నింటినీ ఒకపళ్ళెంలోవేసి బాగా కలిపి ఎండబెట్టాలి. పదార్థాలు ఎండిన తరువాత మరలా ఒకసారి దంచి చల్లించి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోండి. ఈ చూర్ణం తినడానికి లేదా చప్పరించడానికి చాలా రుచికరంగా వుంటుంది. ఈ చూర్ణంలోని పదార్థాల ఔషధ మహిమవల్ల నిద్రపట్టకపోవడం, గురక, నోటిదుర్వాసన, పళ్ళుకదలిపోవడం, చిగుర్లు వాయడం, గొంతురోగాలు, ఆకలి మందగించడం, కడుపునొప్పి మొదలైన సమస్యలన్నీ మొదలంటా హరించిపోతయ్.

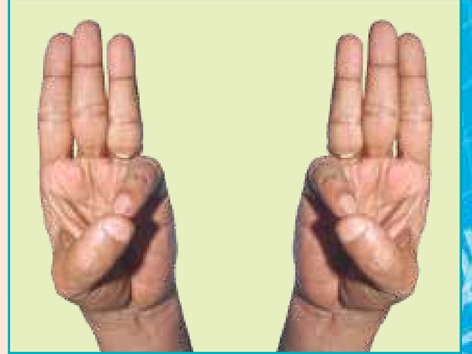
లేతగుమ్మడి ఆకులు గోరుచుట్టూ కట్టుకడితే గోరుచుట్టు హరించిపోతుంది

ఏ ఏ ముద్రలతో స్త్రీల బహిష్టు సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చు?



ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! నేటి దౌర్భాగ్యకరమైన ఆధునికయుగ ప్రభావంవల్ల ఇంటింటా మన ఆడబిడ్డలు దాదాపుగా నూటికినూరుమంది అనేకరకాల గర్భాశయవ్యాధులతో రోగిష్టులైపోతున్నారు. దానివల్ల ఇళ్ళల్లో సుఖం,శాంతి కరువైపోయి ప్రతిరోజూ ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరిగే కర్మపట్టి అల్లాడుతున్నారు. ఎంత డబ్బుఖర్చుపెట్టినా, ఎన్ని మందులువాడినా ఏ ఒక్క గర్భాశయ సమస్య కూడా పూర్తిగా నివారణ కావడంలేదు. అందువల్ల భారతీయ మహాఋషులు అందించిన అద్భుత ముద్రావిజ్ఞానంతో మన ఆడబిడ్డలను మనమే ఎలా కాపాడుకోవాలో, మన ఇండ్లను మనమే ఎలా ఆరోగ్య నిలయాలుగా తీర్చిదిద్దుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

అల్ప బహిష్టుకు - వరుణముద్ర



బహిష్టు మొదలైన తరువాత వరుసగా మూడురోజులవరకు రక్తస్రావం జరిగి నాల్గొవరోజు ఆగడం సహజబహిష్టు అనబడుతుంది. చాలా మంది ఆడపిల్లలకు రక్తహీనతవంటి కారణాలవల్ల బహిష్టు ప్రారంభమైనా కూడా సక్రమంగా రక్తస్రావం జరగక కొద్దికొద్దిగా మాత్రమే రక్తస్రావం కనిపించి ఆగిపోతూవుంటుంది. అలాంటి బిడ్డలకు సక్రమ రక్తప్రసరణ జరగాలంటే క్రిందతెలుపబోయే వరుణముద్రను ఆచరించాలి.

వరుణముద్ర విధానం : అనుకూలమైన ఆసనంలో తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని నిటారుగా వెన్నుపూసను నిలిపి చేతులు రెండు ముందుకుచాపి ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండుచేతుల్లోని బొటనవేలు కొనను, చిటికెనవేలు కొనను సున్నితంగా ఆనించివుంచి మిగిలినవేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. ఇదే వరుణముద్ర అనబడుతుంది. ఈ ముద్రను మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందుగాని, ఆహారానికి తరువాత గంటాగిగాని పూటకు పదినుండి పదిహేను నిమిషాలపాటు ఆచరించాలి. చిటికెనవేలులోని జలమహాభూతశక్తి బొటనవేలులోని అగ్నిమహాభూతశక్తి కలవడంవల్ల రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమై ఎక్కువతక్కువలు లేకుండా బహిష్టు రక్తం తగినంతగా జారీకావడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

అధిక ఋతు రక్తస్రావానికి - వాయన్‌ముద్ర

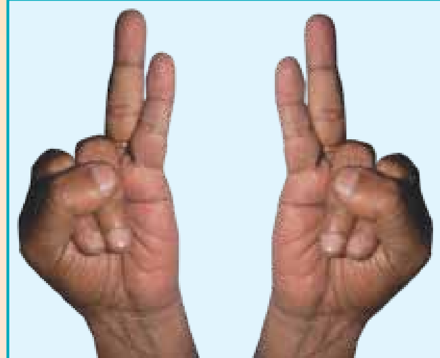


స్త్రీలలో చాలామంది బహిష్టు సమయాలలోకూడా అతివేడిని కలిగించే పదార్ధాలను భుజించడం, మిగతారోజులలోలాగే అన్ని పనులలో పాల్గొనడం, మనసుకు ఉద్రిక్తత కలిగించే ఆలోచనలతో ఉండటంవంటి కారణాలవల్ల బహిష్టులో నాల్గవదినం, రక్తస్రావం ఆగిపోకుండా మరికొన్నిరోజులపాటు నిరంతరంగా స్రవిస్తూ వారిని పూర్తిబలహీనులుగా మార్చి మంచాన పడవేస్తుంది. ఆ సమస్యకు క్రింద తెలియజేసే వాయన్‌ముద్రను ఆచరించాలి.

వాయన్‌ముద్ర విధానం : పైన తెలిపిన విధంగా ఉచితాసనంలో కూర్చొని రెండుచేతులను వంకరలేకుండా చాచి మోకాళ్ళపై వుంచి ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండుచేతులలోని బొటనవేలి కొనను, చూపుడువేలు, కొనను, మధ్యవేలికొనను కలిపివుంచి మిగిలిన రెండు వేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచాలి. ఇదే వాయన్ ముద్ర అనబడుతుంది.

ఈ ముద్రను మూడుపూటలా పూటకు పదినుండి పదిహేను నిమిషాలపాటు అవసరాన్ని బట్టి ఆచరిస్తుంటే రక్తంలోని అతిప్రసరణ తగ్గిపోయి రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

బహిష్టునొప్పికి - వాతనాశక ముద్ర



బహిష్టు సమయంలో చెడువాయువు, గర్భాశయాన్ని ఆశ్రయించడంవల్ల తీవ్రమైన ఉదరవేదనకలుగుతుంది. అంతేగాక బహిష్టు జరిగేటప్పుడు కారం, ఉప్పు,పులుపు, చేదు, వగరు, మాంసం మసాలాలు, చేపలవంటి పదార్థాలను భుజించడంవల్ల, జరిగే వాయుప్రకోపమే ఈ నొప్పికి ప్రధానకారణమౌతుంది. ఈ సమస్యను వాతనాశకముద్ర ద్వారా నివారించుకోవచ్చు.

వాతనాశకముద్ర విధానం : పైన తెలిపిన విధంగా ఉచితాసనంలో కూర్చొని రెండుచేతులను చాచి మోకాళ్ళపై పెట్టుకొని ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండుచేతులలోని చూపుడువేలును, మధ్యవేలును, క్రిందికివంచి, అరచేతికి ఆనించి వాటిపైన బొటనవేలును పెట్టి నొక్కివుంచి మిగిలిన రెండువేళ్ళను నిటారుగా వుంచాలి. ఇదే వాతనాశకముద్ర అనబడుతుంది.ఈ ముద్రను మూడుపూటలా ఒకసారిగాగాని రెండుసార్లుగాని, మూడుసార్లుగాగాని మొత్తంమీద నలభైఐదు నిమిషాలసేపు మాత్రమే ఆచరించాలి.ఆ విధంగా ఈ ముద్రను ఆచరించడంవల్ల వాయుప్రకోపం అప్పటికప్పుడే తగ్గిపోయి బహిష్టునొప్పి కూడా ఆశ్చర్యకరంగా హరించిపోతుంది.

అక్రమ బహిష్టుకు - అపానముద్ర



బహిష్టు నెలనెలా సక్రమంగా జరగకుండా నెలలో కొంతమందికి నెలలో రెండుసార్లు రావడం, మరికొంతమందికి రెండుమూడు నెలలకొకసారి రావడం జరుగుతుంటుంది. ఆ సమస్య నివారించబడి ఏ నెలకానెల సక్రమంగా రావడానికి అపానముద్ర బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

అపానముద్ర విధానం : పైన తెలిపిన విధంగా ఉచితాసనంలో కూర్చొని చేతులను ముందుకుచాచి, ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండుచేతులలోని మధ్యవేలు, ఉంగరంవేలు, మరియు బొటనవేలి కొనలను క్రిందికివంచి కలిపి మిగిలిన రెండువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచాలి. దీనినే అపానముద్ర అంటారు.

ఈ ముద్రను రోజూ మూడుపూటలా పూటకు పదిపదిహేను నిమిషాల చొప్పున ఆచరించాలి. ఇలా ఆచరించడంవల్ల అక్రమ బహిష్టుకు కారణమైన త్రిదోషాల అసమానత సరిదిద్దబడి, త్రిదోషసామ్యమేర్పడి బహిష్టు హెచ్చుతగ్గులు లేకుండా సక్రమంగా వస్తుంటుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు



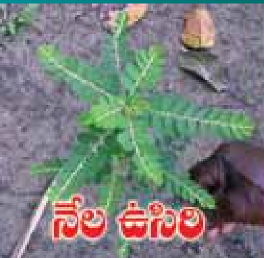
శ్రీ ఎం. పిచ్చిరెడ్డి, నెల్లూరు	రూ.50,000.00
శ్రీ వి.యస్.యన్. శర్మ, బెంగుళూరు	రూ.20,000.00
శ్రీ నూర్జహాన్ బాలెసాహెబ్, సత్తెనపల్లి	రూ.1,116.00
శ్రీ ఇ. వెంకట్రావు, వైజాక్	రూ.500.00
శ్రీ శ్రీపతి రంగారెడ్డి, యాచారం	రూ.500.00
శ్రీమతి సీతారామలక్ష్మి, కూకట్‌పల్లి	రూ.500.00
శ్రీమతి యస్. రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00
శ్రీ కేదారి ప్రసాదరావు, నిజాంపట్నం	రూ.400.00
శ్రీ మునిరత్నం నాయుడు, కుప్పం	రూ.200.00
శ్రీమతి కె. సరస్వతి, పాల్వంచ	రూ.200.00
శ్రీమతి ఎం. రమాదేవి, మధురానగర్	రూ.200.00
శ్రీ జి. సీతారాంరెడ్డి, నల్లపాడు	రూ.200.00
శ్రీ తేలేటి సత్యనారాయణ, విజయవాడ	రూ.200.00
శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, పెబ్బేరు	రూ.105.00

సలహాలకు E-mail : andarikiayurvedam@gmail.com ద్వారా డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్ గారిని సంప్రదించండి

వర్షాకాలంలో భూమితల్లి అందించే మొక్కల ఉపయోగాలు -3

ఆరోగ్యానికి మెట్టు - ఆముదం చెట్టు





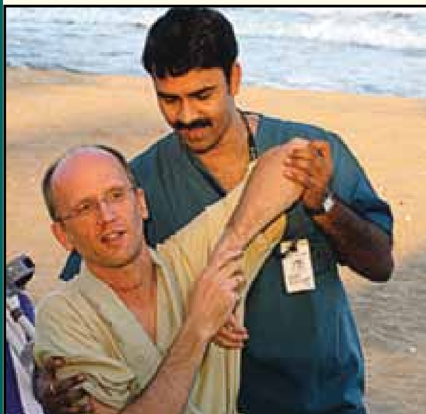






ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! వర్షాకాలం వచ్చిరాగానే భూమినుండి అనేక రకరకాల మొక్కలు వాటంతటవే ఉత్పన్నమౌతుంటయ్. మన ఇండ్లచుట్టూ గ్రామాల చుట్టూ పంటపొలాల చుట్టూ అనేకచోట్ల మొలిచే కొన్ని మొక్కల ను, వాటి ఉపయోగాల ను మీ ఉపయోగం కోసం వరుసగా అందిస్తున్నాం. మీరు చదివి అవగాహన చేసుకొని మీప్రాంత ప్రజలందరికి ఆ మొక్కల ను చూపి చెప్పిన ఉపయోగాలను కూడా అందరికి అర్థమయ్యేటట్లు వివరించవలసిందిగా కోరుతూ ఆ బాధ్యతను మీ భుజస్కంధాలపై వుంచుతున్నాం.

పక్షవాతానికి - ఆముదంచెట్టు



ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఆముదంచెట్టుకు కాచే ఆముదపు గింజలను తెచ్చి పగలుగొట్టి, పై పెచ్చులు తీసిపారవేయండి. తెల్లగా వుండే లోపలి పప్పు 100గ్రా తీసుకోండి. ఆ పప్పులను రోటిలోవేసి అందులో 400గ్రా, పాలుపోసి, మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరండి. ఆ మొత్తాన్ని రోటినుండి తీసి ఒకకళాయిలో వేసి అందులో చక్కెర 100గ్రా కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టండి. చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ పాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి నిలువచేసుకోండి.

ఈ పాకాన్ని రాత్రి నిద్రించేముందు 10గ్రా మోతాదుగా తినాలి. దీనివల్ల ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనమై ఉదరశుద్ధి జరుగుతుంది. దీర్ఘకాలిక వాతరోగాలు లేదా పక్షవాతం ఉన్నవారు వారి శారీరక బలాన్ని బట్టి క్రమంగా మోతాదును పదినుండి పదిహేను గ్రాములకు పెంచుకోవచ్చు. విరేచనాలు ఎక్కువగా అయితే తగ్గించుకోవచ్చు.

ఈ విధంగా ఈ పాకాన్ని వాడుతూ వుంటే అన్ని రకాల వాతరోగాలు అనగా మోకాళ్ళనొప్పులు, నడుముల నొప్పులు, వెన్నునొప్పి, మెడలనొప్పి, పక్షవాతం, క్రమంగా తగ్గిపోతయ్.

జిగట విరేచనాలకు - ఆముదంచెట్టు



ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఆముదం గింజలను పగులగొట్టి పై పెచ్చులను తీసిపారవేసి, లోపలిపప్పు 100గ్రా, అలాగే దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన శొంఠిపొడి 100గ్రా, చక్కెర 100గ్రా తీసుకొని ఈ మూడింటిని రోటిలోవేసి మెత్తగానూరి 5గ్రా మోతాదుగా గోలీలుచేసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ గోలీలను ఉదయం,సాయంత్రం ఒకగోలీమోతాదుగా ఆహారానికి అరగంటముందు లేదా ఆహారం తరువాత ఒకగంటాగి, మంచినీటితో సేవించండి.

ఇలా సేవించడంవల్ల ఎంతో కాలం నుండి వేధించే జిగట విరేచనాల సమస్య పూర్తిగా నిర్మూలనమైపోతుంది.

కొత్తసున్నం, తేనె నూరి లేపనం చేస్తుంటే పులిపిరికాయలు ఊడిపడిపోతయ్

పురుషాంగశక్తికి - ఆముదంచెట్టు



ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఆముదపు గింజలను పగులగొట్టి పై పెచ్చులు తీసిపారవేసి లోపల తెల్లగావుండే పప్పు 200గ్రా తీసుకోవాలి. ఒకకళాయి పాత్రలో నువ్వులనూనె 200గ్రా పోసి పైన తయారుచేసుకొన్న ఆముదపు గింజలపప్పును అందులోవేసి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. ఆ పప్పులునల్లగా మారేవరకు మరిగించి దించి చల్లారిన తరువాత గాజుసీసాలో నిలవచేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని నిద్రించేముందు పురుషులు తమ మర్మాంగానికి ముందు బుడిపెభాగం విడిచిపెట్టి వెనుకభాగానికి ఐదారుచుక్కలు సున్నితంగా చర్మంలో ఇంకేటట్లుగా రుద్దాలి. రాత్రి అలాగే వుంచి ఉదయం స్నాన సమయంలో శుభ్రంచేసుకోవాలి.

హస్తప్రయోగం, వీర్యబలహీనత,సుఖరోగాలవంటి సమస్యలతో బలహీనపడిన పురుషాంగం ఈ మర్దనవల్ల క్రమంగా పునరుజ్జీవనమై లేపనశక్తిని పొందుతుంది. అయితే కనీసం 40 రోజుల వరకు బ్రహ్మచర్యం తప్పక పాటించాలి.

స్త్రీల గర్భ నిరోధానికి - ఆముదంచెట్టు



ప్రియమైన బిడ్డలారా! స్త్రీలు బహిష్టుఆగిన నాల్గవరోజుస్నానం చేసిన తరువాత ఒక ఆముదపుగింజను పగులగొట్టిమరచిపోకుండా పైన గట్టిగా వుండే టెంకెలాంటి పెచ్చులు తీసిపారవేసి లోపల తెల్లగా వుండేపప్పును మాత్రమే తీసుకొని పరగడుపున మింగాలి. ఒకగంట వరకు మరే ఇతర పదార్థం సేవించ కూడదు.

మరలా బహిష్టు వచ్చేవరకు ఆనెలలో సంభోగంలో పాల్గొన కూడదు. ఇలాచేస్తే ఒక సంవత్సరం వరకు ఆ స్త్రీకి గర్భంరాదని శాస్త్రవేత్తల అనుభవం. అలాగే మరో రోజుకూడా మరోగింజను పగులగొట్టి పెచ్చులు తీసివేసి లోపలి పప్పును మింగి, పై నియమాలను పాటిస్తే రెండేళ్ళ వరకు గర్భంరాదు.

పూర్తిగా గర్భందాల్చకూడదని నిర్ణయించుకున్న స్త్రీలు బహిష్టు స్నానం చేసిన నాల్గొవరోజు నుండి వరుసగా ఏడురోజుల వరకు పరగడుపున రోజూ ఒకగింజలోని పప్పు మింగుతూ పై నియమాలను పాటిస్తే ఆ స్త్రీ పూర్తిగా గొడ్రాలుగా మారుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

చనుబాలు పెరుగుటకు - ఆముదంచెట్టు



ప్రియమైన బిడ్డలారా! ప్రసవించిన తరువాత తల్లిపాలు తక్కువగా వున్న స్త్రీలు రాత్రి నిద్రించేముందు తమ స్థనాలకు ఆముదాన్ని పట్టించి దానిపైన ఆముదపు ఆకులను అంటించి అవి ఊడిపోకుండా బ్రా కట్టుకోవాలి.

రాత్రి అలాగే వుంచి ఉదయంపూట తీసివేయాలి.ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తుంటే త్వరలోనే చనుబాలు వృద్ధిచెందుతయ్. తల్లిబిడ్డలకు ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

కీళ్ళ జబ్బులకు - ఆముదపు తైలం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఒక కేజి ఆముదంచెట్టు వేళ్ళను తెచ్చి మెత్తగా చితగ్గొట్టి ఒకగిన్నెలో వేసి అందులో నాలుగు కేజీల నీళ్ళుపోసి చిన్నమంటపైన ఒకకేజీ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. పాత్రను దించి వడపోసి ఆకేజీ కషాయంలో వంటాముదం ఒకకేజీ కలిపి మరలా పొయ్యిమీదపెట్టి ఆముదం మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని గోరువెచ్చగా మర్దనచేస్తుంటే సంధులవాపులు, కీళ్ళతీపులు, శరీరం బిగుసుకుపోవడం, తిమ్మెర్లువంటి వాతదోషాలు హరించిపోతయ్.

విరేచన ఔషధంగా - ఆముదం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! వంటాముదం నాలుగు టీ చెంచాలు, అల్లం రసం రెండు టీచెంచాలు, తేనె రెండు టీచెంచాలు కలిపి చిన్నమంట మీద మూడుసార్లు పొంగించి దించాలి. ఆ పదార్థం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత తెల్లవారుఝామున సేవించాలి.

దీనివల్ల నాలుగైదు సార్లు సుఖవిరేచనమై ప్రేవులలోని చెడుపదార్థాలన్నీ బహిష్కరింపబడతయ్. ఈ ప్రక్రియను రెండు మూడునెలలకు ఒకసారైనా చేస్తుంటే శరీరం వ్యాధిరహితంగా కాపాడబడుతుంది.

వంటాముదం - ఎలా తయారుచేయాలి?

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఒకకేజి ఆముదం గింజలను తెచ్చి వాటిని మెత్తగా రుబ్బి ఆ పదార్థాన్ని ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో వేయాలి. అందులో మంచినీళ్ళు నాలుగు కేజీలుపోసి పదార్థంలో కలిసిపోయేటట్లుగా గెరిటతో లేక చేతితో బాగా కలబెట్టాలి. ఆ తరువాత క్రింద మంటపెట్టి కలబెడుతుంటే క్రమంగా ఆ పదార్థం నుండి తయారయ్యే ఆముదం పైకి తేలుతుంటుంది. ఒకగ్లాసుతో లేక మగ్గుతో పైపైన తేలే ఆముదాన్ని తీసి వేరే పాత్రలో పోస్తుండాలి.

ఇలా ఆముదమంతా తీసినతరువాత అందులో కొంచెం నీరు కూడా కలిసివుంటుంది కాబట్టి దాన్ని మరలా పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. నీరు ఆవిరైన తరువాత పాత్రనుదించి చల్లార్చి నిలువచేసుకోవాలి. ఇదే వంటాముదం తయారుచేసే విధానం.

ఈ వంటాముదాన్ని పావుచెంచానుండి అరచెంచా వరకు సమానంగా వెన్న లేక నెయ్యి కలిపి కూరల్లో తాలింపు వేస్తుంటే మనుషులకు జీవితాంతం ఏ వ్యాధులు రానేరావు.

దూసరిఆకులు కొంచెం వేడిచేసి కట్టు కడుతుంటే
దెబ్బల కదుములు, వాపులు తగ్గుతయ్



ఊరిమధ్యలోని రచ్చబండవద్దగల రావిచెట్టు క్రింద ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి కూర్చోని ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశాన్ని ఏర్పాటుచేశారు. ఆ ఊరి ప్రజలంతా తమ సమస్యలకు తగిన సులువైన ఆహార ఔషధమార్గాలు తెలుసుకోవడం కోసం అక్కడకు వచ్చివున్నారు. పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు, మహిళలు వీరందరిని ఉద్దేశించి పండిత ఏల్చూరి ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించారు.

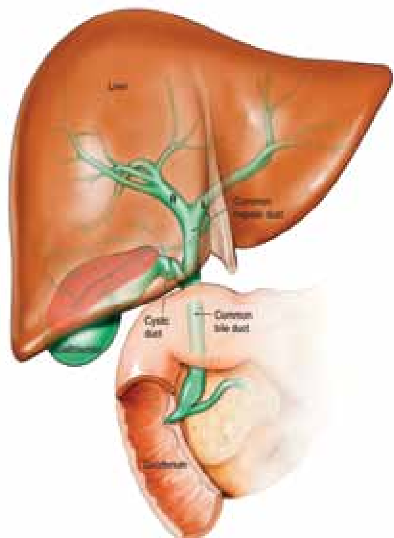
దీర్ఘకాలిక చర్మవ్యాధి సమస్య

శర్మ : ఆచార్యా! నావయసు 65సం॥లు, నాకు గత ఇరవైఏండ్లనుండి చర్మవ్యాధి వుంది. అన్ని రకాల వైద్యాలు వాడాను. అప్పటికప్పుడు తగ్గడం, మరలా బయటపడటం జరుగుతుంది. జీవితకాలమంతా ఈ అసహ్యమైన వ్యాధిని భరించడం నావల్ల కావడంలేదు. నేను తయారు చేసుకోగల ఆహార ఔషధాన్ని నాకు తెలియజేయవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! ప్రకృతిలో పరిష్కారంలేని సమస్య ఒకటి కూడా వుండదు. అయితే మనం సరియైన ప్రయత్నం చేశామా లేదా అనేదే ప్రధానమైన ప్రశ్న. ఇంతవరకు మీరు ఇతరులమీద ఆధారపడి మీ వ్యాధిని పరిష్కరించుకోవాలని ప్రయత్నించారు. ఆ ప్ర యత్నాలు మాని మీ స్వప్రయత్నంతో చెప్పబోయే ఔషధాన్ని తయారుచేసుకొని వాడండి.

బలంగా వున్న పసుపుకొమ్ములు దంచి జల్లించినపొడి 300గ్రా, ఆవునెయ్యి 240గ్రా, ఆవుపాలు16లీటర్లు, పటికబెల్లం, 1200గ్రా, శొంఠిపొడి 40గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 40గ్రా, మిరియాలపొడి 40గ్రా, దాల్చినచెక్కపొడి 40గ్రా, చిన్న ఏలకులపొడి 40గ్రా, ఆకుపత్రిపొడి 40గ్రా, వాయువిడంగాలపొడి 40గ్రా, తెల్లతెగడపొడి 40గ్రా, ఉసిరికకాయపొడి 40గ్రా, కరక్కాయపొడి 40గ్రా,నాగకేసరాలపొడి 40గ్రా, తుంగగడ్డలపొడి 40గ్రా, పరిపూర్ణంగా శుద్ధిచేసిన లోహభస్మం 40గ్రా తీసుకోవాలి. ముందుగా గట్టి మట్టి కుండలో పాలుపోసి మరిగించాలి. పాలు వేడెక్కిన తరువాత అందులో పసుపుపొడి కలపాలి. ఆ రెండు కలసి గడ్డకడుతూ కోవాలాగా తయారయ్యే సమయంలో అందులో నెయ్యి, పటికబెల్లం వేయాలి. పటికబెల్లం కరిగిన తరువాత పైన తెలిపిన అన్ని పదార్థాల చూర్ణాలను కొద్దికొద్దిగావేసి కలపాలి. ఇలా మరిగిస్తూ పదార్థాలలోని నీరంతా ఆవిరైపోయి అన్ని పదార్థాలు కలసి ముద్దలాగా పాకం వచ్చినతరువాత మంటను తీసివేసి పాత్రను దించుకోవాలి. పదార్థం చల్లారిన తరువాత ఒకసారి బాగా కలిపి గాజుపాత్రలో నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఐదునుండి పదిగ్రాముల మోతాదుగా ఈ లేహ్యాన్ని తింటూ అనుపానంగా అరగ్లాసు ఆవుపాలు తాగాలి. ఇలా 40 నుండి 100రోజులు వాడేటప్పటికి రక్తమంతా శుద్ధి చెంది అన్ని రకాల చర్మవ్యాధులు హరించిపోయి చర్మానికి చక్కని కాంతి, తేజస్సు కలుగుతయ్, శుభం.

జటామాంసి 1గ్రా, కప్పనీటితో
రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే రక్తశుద్ధి

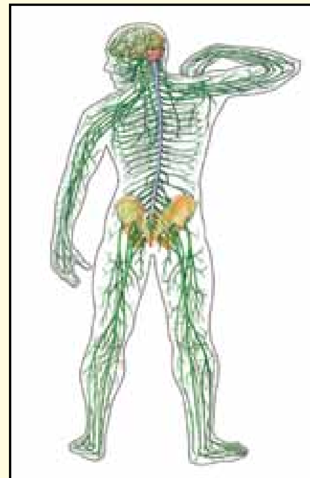


దీర్ఘకాల కాలేయ(లివర్) సమస్య

శేఖర్ : ఆచార్యా! నావయసు 42 సం॥లు. గతంలో నేను చాలా ఏండ్లపాటు బాగా తాగేవాడిని మాంసం చేపలు, గుడ్లు తినేవాడిని. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు భోజనం చేసేవాడిని. వాటివల్ల కాలేయం, వాపు వచ్చింది. రక్తం ఉత్పత్తి కావడంలేదు. ఆకలి పూర్తి గా తగ్గిపోయింది. చాలా మందులు వాడినా ఫలితం కనిపించలేదు. మీ కార్యక్రమాలు టీవిలోచూసి ఆశతో అడుగుతున్నాను. బాగుపడే మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! చేసిన పొరపాట్లు తెలుసుకొని సరిదిద్దుకున్నావు కాబట్టి నీకు తప్పకుండా కాలం మేలుచేస్తుంది. చెప్పినట్లుగా ప్రయత్నించండి. 1) ఆయుర్వేద అంగడిలో జటామాంసి, తుంగగడ్డలు వందవంద గ్రాములు తెచ్చుకొని దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువ చేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత మోతాదుగా అరకప్పు మంచినీటిలో కలిపి విడువకుండా తాగండి. 2)దాంతో పాటు మంచి శనగలు 50గ్రా తీసుకొని తగినన్ని నీళ్ళు కలిపి ఉడకబెట్టి అవి గుగ్గిళ్ళుగా మారిన తరువాత వాటిపైన కొద్దిగా సైంధవలవణంపొడి చల్లి రోజూ ఉదయం పరగడుపున మాత్రమే పదిహేను రోజులపాటు వాటిని నమిలి తినండి. ఈ సమయంలో ఆహారంలో కారం ఏమాత్రం పడకూడదు. ఆ తరువాత మరలా 50గ్రా మంచి శనగలను కొంచెం నేతితో వేయించి వాటిపైన కొద్దిగా సైంధవలవణం చల్లి ఉదయంపూటే మరో పదిహేను రోజులపాటు తినండి. ఈ విధంగా పైన తెలిపిన రెండు మార్గాలను ఆచరిస్తూ ఆహారవేదంలో చెప్పిన విధంగా ఆహార నియమాలను కూడా పాటిస్తూవుంటే మీ కాలేయ సమస్య తప్పకుండా పరిష్కారమౌతుంది.

నరాలు పట్టుకుపోయి కదలలేక మంచానపడ్డ సమస్య



అశోక్ : ఆచార్యా! మా తండ్రిగారి వయసు 65సం॥లు. ఆయనకు నరాలవ్యాధి సోకి శరీరమంతా బిగుసుకుపోయింది. ప్రస్తుతం మంచం నుండి లేవలేకపోతున్నారు. లక్షలు ఖర్చుపెట్టి మందులు వాడినా కూడా ఫలితం కలగలేదు. ఆయుర్మాత దయతో మా నాయనగారు బాగుపడతారని నమ్ముతున్నాను.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! తండ్రిపట్ల మీకున్న అపారమైన ప్రేమాభిమానాలు అభినందనీయం. కాని లక్షలు ఖర్చుపెట్టినంత మాత్రాన బాగుపడతారనుకోవడం పొరపాటు. ప్రేమాభిమానాలతో మీ తండ్రికోసం మీరే కష్టపడి చక్కని ఆహారౌషధాన్ని తయారుచేసుకొని వాడగలిగితే ఫలితముంటుంది. ప్రయత్నించండి.

మేలు రకమైన ముసాంబరం45గ్రా, తెల్లతెగడపొడి 53గ్రా, నల్లదింటెన రసం లేదా చిక్కటి కషాయం 27గ్రా, గోరోజనం 27గ్రా, చేదుపుచ్చకాయ లోపలిగుజ్జు 8గ్రా, తీసుకొని వీటన్నింటిని వాయురసంతో గుజ్జులాగా నూరి శనగగింజంత గోలీలుకట్టి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ మాత్రలను పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున రెండుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే చచ్చుబడ్డ నరాలకు తిరిగి శక్తి కలిగి మంచంపై నుండి లేచి బాగా నడవగలుగుతారు, శుభం.



ఎప్పుడూ పెదవులు పగిలే సమస్య

సుమతి : ఆచార్యా! నావయసు 27సం॥లు. నాకు చాలా కాలంనుండి తరచుగా పెదవులు పగులుతూవుంటయ్. అనేక రకాల ఆయింట్‌మెంట్‌లు, క్రీములు వాడినాకూడా ఫలితం కలుగ లేదు. దయతో మంచి మార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి :ప్రియభారతపుత్రీ! ముందుగా శరీరంలోని అతి వేడిని బాగా తగ్గించుకోవాలి. అందుకోసం బార్లీనీళ్ళు, పలుచని మజ్జిగ, తీపి దానిమ్మపండు రసం, ధనియాల కషాయం, వీటిలో అనుకూలమైనవి సేవించు. ఉప్పు 50గ్రా తీసుకొని మెత్తగానూరి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువచేసుకోండి. నిద్రించేముందు కొంచెం ఉప్పుపొడిని తగినంత నేతితో కలిపి మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును పెదవులకు రాసుకొని ఉదయంపూట శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగాపెదవుల పగుళ్ళు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్ శుభం.

జటామాంసిని నీటితోనూరి లేపనం చేస్తుంటే మచ్చలు మాయమౌతయ్



బట్టతలగా మారుతున్న సమస్య

కేశవ్ : ఆచార్యా! నావయసు 24సం॥లు ఊహ తెలిసినప్పటి నుండి గతమాసం మీ ప్రవచనాలు వినేవరకు తలస్నానానికి షాంపూలనే వాడుతూ వచ్చాను. దాదాపుగా సగంతల వెంట్రుకలు ఊడిపోయి, తిరిగి మరలా రాలేదు. ఆ భాగమంతా బట్టతలగా మారిపోయింది. అద్దంలో ముఖం చూసుకోవడానికే అసహ్యమేస్తుంది. అంగళ్ళలో దొరికే అనేకరకాల ఔషధాలు వాడినా కూడా డబ్బులు పోవడం తప్ప ఫలితం లేదు. నేను ఆయుర్వేదాన్ని నమ్ముతున్నాను. దయతో నాకు మరలా జుట్టు మొలిచే మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! నీ విశ్వాసమే నీకు విజయాన్ని అందిస్తుంది. చెప్పినట్లుగా పట్టువదలకుండా ప్రయత్నించి ఫలితం సాధించు. అతిమధురం, చెంగల్వకోష్టు, సారపప్పు, మినపప్పు, తెల్ల గురివిందలు, సైంధవలవణం,వీటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణాలు చేసి కలిపి నిలువచేసుకో. అయితే వీటిలో సారపప్పు అనేది కొద్దిరోజుల్లోనే పురుగుపడుతుంది. అందువల్ల ఈ పదార్థాన్ని కొద్దికొద్దిగా మాత్రమే రెండుమూడు వారాలకు ఒకసారి మాత్రమే తయారుచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని అందులో కొబ్బరి పాలు కలిపి మెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమాన్ని వెంట్రుకలు పోయినచోట నిద్రించేముందు రుద్ది, రాత్రంతా అలాగేవుంచి ఉదయంపూట కుంకుడు నీళ్ళతో శుభ్రంచేసుకోవాలి. ఈ విధంగా ప్రతిరోజూ చేస్తూ సర్వాంగాసనం, మత్స్యాసనం కూడా సాధనచేయి. ఆహారంలో నువ్వుల కారంపొడి, నువ్వులు,బెల్లం కలిపి చేసిన తీపిలడ్లు, కొబ్బరిలడ్లు మొదలైనవి సేవించు. అవకాశముంటే గుంటగలగరాకు పచ్చడి రోజూ కొద్దికొద్దిగా అన్నంలో కలుపుకొని తింటూవుండు. తప్పక నీ కోరిక నెరవేరుతుంది. ఆ తరువాత అనుభవం వ్రాసిపంపడం మరువకు శుభం.

కడుపులోమంట, కడుపుబ్బరం, కడుపునొప్పి సమస్య



కె.సుధాకర్: ఆచార్యా! నావయసు 35సం॥లు, గత ఏడాదిగా తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంకావడంలేదు. ఎప్పుడూ కడుపునొప్పి, కడుపుబ్బిపోవడం, విపరీతమైన మంటపుట్టడం జరుగుతుంది. ఎన్నిమందులు వాడినా సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం కావడంలేదు. మందులంటేనే నాకు భయమేస్తుంది. దయతో ఏదైనా మంచి ఆహారమార్గాన్ని చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! నిజంగానే నీకు ఔషధాలతో అవసరంలేదు. మన వంటింట్లోవున్న ఆహారపదార్థాన్నే ఔషధంగా వాడుకోవడం ద్వారా నీ సమస్యను నీవే పరిష్కరించుకోవచ్చు. గోధుమపిండిలో ఒకటి రెండు చెంచాలు వంటాముదం కలిపి రొట్టెలాగా వెడల్పుగాచేసి దాన్ని నిప్పులపైన కాల్చాలి. అలాంటి రొట్టెలు రెండుమూడు మోతాదుగా రోజూ రాత్రిపూట కొంచెం నెయ్యి, పంచదార కలుపుకొని తినాలి. ఇలా మూడునాలుగు రోజులు చేస్తే నీ ఉదర సమస్యలన్నీ తగ్గిపోతయ్.శుభం.

మూర్ఛ సమస్య



కవిత : ఆచార్యా! నావయసు 26సం॥లు.నాకు చాలాకాలం నుండి మూర్ఛ సమస్య వుంది. నడుస్తూ నడుస్తూనే హఠాత్తుగా స్పృహ తప్పి పడిపోతుంటాను దీనివల్ల ఒళ్ళంతా దెబ్బలు తగులుతుంటాయి. ఇంగ్లీషు మందులు సంవత్సరాల తరబడి వాడివాడి ఒళ్ళుబాగా పెరిగిపోయిందిగాని అవి మానగానే జబ్బు తీవ్రమౌతుంది. ఆ మందులతో ఉన్న జబ్బు తగ్గకపోగా కొత్త జబ్బులు చాలా వచ్చాయి. మతిమరుపు, పాలుమాలిక, ఆవలింతలు, నిద్రమత్తు, ఎక్కువైనయ్. ఇక ఈ మందులు వాడటం నావల్లకాదు దయతో ఏదైన మంచి మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! నీ వ్యాధి శరీరంలో బాగా జీర్ణించుకుపోయింది. ఓపిక తెచ్చుకొని గట్టి ప్రయత్నం చేస్తేనే పరిష్కారమౌతుంది. చెప్పినట్లుగా ప్రయత్నించు. స్వచ్ఛమైన గోమూత్ర శిలాజిత్ 10గ్రా, ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో దొరికే కిర్మానీ జీలకర్రపొడి 40గ్రా, వాముపొడి 40గ్రా, ఈ మూడింటిని కలిపి కొంచెం తేనెతో ముద్దలాగా దంచి కుంకుడు గింజంత గోలీలుకట్టి నిలువచేసుకో వీటిని రెండుపూటలా పూటకు ఒక గోలీ చొప్పున మంచినీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా నీ సమస్య పరిష్కరింపబడుతుంది. అయితే జలుబురాకుండా, మలబద్ధకం రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఆ విషయం మరువవద్దు, శుభం.



కంటిచూపు తగ్గిన సమస్య

సుధ : ఆచార్యా! నావయసు 33సం॥లు నాకు రోజురోజుకు కంటి చూపు తగ్గిపోతుంది. దగ్గర దృశ్యాలు కూడా మసకబారినట్లుగా కనిపిస్తున్నయ్. మనుషులను కూడా గుర్తించలేకపోతున్నాను. మీరు టీవిలో సూచించిన కంటి మర్దన, కంటివ్యాయామం, త్రిఫలాలతో కళ్ళు కడగటం చేస్తున్నాను. వాటితో పాటు లోపలికి సేవించడానికి కూడా మంచి మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! అన్నివ్యాధులకు త్రిఫలాలను మించిన మార్గం మరొకటిలేదు. లోపలికి కూడా ఆ అమృతఫలాలను ఎలా సేవించాలో చెబుతాను. కరక్కాయబెరడు 100గ్రా, ఉసిరికబెరడు100గ్రా, తానికాయబెరడు100గ్రా తీసుకొని వీటిని కచ్చపచ్చగా నలగ్గొట్టి ఒక గిన్నెలో వేసి అందులో మూడులీటర్ల మంచినీళ్ళుపోసి పొయ్యిమీదపెట్టాలి. చిన్నమంటమీద మరిగిస్తూ ఒకలీటరు కషాయం మిగిలేదాక మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. మరలా ఆ కషాయాన్ని గిన్నెలోపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి అందులో అరలీటర్ ఆవుపాలు, పావులీటర్ ఆవునెయ్యి కలిపి చిన్నమంటపైన నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించాలి. పాత్రను దించి వడపోసి ఈ త్రిఫలాఘృతాన్ని గాజుసీసాలో నిలువచేసుకొని రెండుపూటలా పదినుండి ఇరవైగ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూ ఆహారంలో పొన్నగంటికూర, లేతమునగాకు కూర, కామంచి కూర, తెల్లగలిజేరుకూర, గుంటగలజేరుపచ్చడి, క్యారేట్లు వాడుతుంటే తగ్గినచూపు తప్పకుండా పూర్తిగా వృద్ధిచెందుతుంది. విశ్వాసంతో ఆచరించి విజయం సాధించి అనుభవం పంపు శుభం.

దంతాలు నల్లగా మారిన సమస్య

సునంద : ఆచార్యా! నావయసు 22సం॥లు ఇంకా వివాహం కాలేదు. నాకు పళ్ళు ఏ కారణంవల్లనో నలుపు ఎరుపు కలసిన రంగులోకి మారినవి. దీనివల్ల పెండ్లిసంబంధాలు చెడిపోతున్నయ్. నా యందు దయవుంచి పళ్ళు శుభ్రంగా తెల్లగా మారడానికి మంచి మార్గం చెప్పండి.



ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! చెప్పబోయే మార్గాన్ని విశ్వాసంతో ఆచరించు. ఒకజామపండు తీసుకొని దాన్ని ముక్కలుగా కోసి ఒక గిన్నెలో వేయి. దాంతోపాటు 5గ్రా, పటికముక్కలను కూడా గిన్నెలో వేసి పావులీటరు మంచినీళ్ళు కలుపు చిన్నమంటపైన పదినిమిషాలపాటు మరిగించి దించి వడపోయి. ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత కొద్దికొద్దిగా నోట్లోపోసుకొని పుక్కిలించి ఊసివేయి ఇలా రోజూ చేస్తుంటే క్రమంగా పళ్ళరంగు మారడమేకాకుండా పళ్ళుకూడా గట్టిపడతయ్, శుభం.

తీయని గొంతు బొంగురు గొంతుగా మారిన సమస్య

రాఘవ : ఆచార్యా! నా వయసు 45సం॥లు గతంలో నా గొంతు చాలా మధురంగా వుండేది. చాలా బాగా పాడగలిగే వాడిని మధ్యలో కొంతకాలం, కిళ్ళీలు, పాన్‌పరాకులు వాడాను. ఆ తరువాత నుండి గొంతు మారిపోవడం, తరచుగా గొంతు నొప్పి, గొంతు మూసుకుపోవడం, బండగా, బొంగురుగా శబ్దం రావడం జరుగుతుంది. అది గమనించి ఆ చెడు అలవాట్లను మానివేశాను. అయినా కూడా గొంతు ఇంకా అలాగే వుంది. దయతో అనువైన ఆహారమార్గం చెప్పండి.



ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! చేసిన తప్పును సరిదిద్దుకున్నావు కాబట్టి కాలం నిన్ను కరుణించే అవకాశముంది. చెప్పినట్లుగా శ్రద్ధతో ప్రయత్నించు. వసకొమ్ముల పొడి 30గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 30గ్రా, శొంఠిపొడి 15గ్రా, జీలకర్రపొడి 10గ్రా, చిన్న ఏలకుల పొడి 10గ్రా, లవంగాలపొడి 15గ్రా, జాజికాయలపొడి 30గ్రా, బోడసరంపొడి 150గ్రా, సరస్వతి చూర్ణం150గ్రా, తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి అందులో అతిమెత్తగా దంచిజల్లించిన పటికబెల్లంపొడి 150గ్రా స్వచ్ఛమైన తేనె 220గ్రా కలిపి మెత్తగా దంచి ఒకగాజు సీసాలో నిలువచేసుకో. ఈ ఔషధాన్ని రెండుపూటలా పూటకు 10గ్రా మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే క్రమంగా నీ గొంతు సమస్య పరిష్కారమై మధురమైన స్వరం ప్రాప్తిస్తుంది. అంతేగాక నత్తిగా మాట్లాడటం, మాటల్లో తడబాటు పడటం, మతిమరుపువంటి సమస్యలు కూడా నివారించబడతయ్. ఫలితం పొందిన తరువాత మరచిపోకుండా అనుభవం వ్రాసి పంపించు శుభం.

తమలపాకులకు నూనెరాసి వెచ్చజేసి కడుతుంటే దెబ్బలు, గాయాలు మానిపోతయ్

చర్మవ్యాధులకు - ఏ ఏ మూలికలతో ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రం ఎలా ఆచరించాలో తెలుసుకోండి..!

ప్రియమైన మా కుటుంబసభ్యులారా! ఈనాడు ఇంటింటా, ఊరూరా, రాష్ట్రమంతా నానా రకాల వికృత చర్మవ్యాధులు విశ్వరూపం దాల్చి ఉన్నయ్. ఎంత ఖరీదైన మందులు ఎన్ని సంవత్సరాల నుండి వాడుతూ వున్నాకూడా ఆ చర్మరోగాలు నయం కావడంలేదు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత చర్మవ్యాధి నిపుణులు కూడా ఒకచిన్న చర్మవ్యాధిని సైతం అణచివేయలేని వాస్తవ పరిస్థితి ఈనాడు మనముందుంది. ఇలాంటి విషమ పరిస్థితుల్లో మందులకు లొంగని మహా చర్మరోగాలను సైతం సంపూర్ణంగా శాశ్వతంగా అణచివేయగల ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్ర విధానం ఈ మాసం కానుకగా మీకందివ్వబోతున్నాం. అందుకొని ఆచరించి ఆరోగ్యంపొంది అందరికీ ఎలుగెత్తి చాటవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

చర్మవ్యాధులు ఎందుకొస్తయ్?

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఆహారం ద్వారా, నీటిద్వారా, గాలిద్వారా, ఇంకా శరీరానికి పైన లేపనంచేసే క్రీములుద్వారా, సబ్బులద్వారా, షాంపూలద్వారా, పేస్ట్‌లద్వారా, లోపలికిచేరే ఎన్నెన్నో విషరసాయనిక పదార్థాలు రక్తాన్ని ఆశ్రయించి రక్తదోషాలను కలిగిస్తుంటయ్.

ఆ దోషప్రభావంబట్టి, చర్మంపైన గజ్జి, తామర, చిడుము, దురదలు, దద్దుర్లువంటి చిన్నచిన్న చర్మసమస్యలు ముందుగా మొదలౌతయ్. ఆ తరువాత అవే క్రమక్రమంగా పెరిగి పెద్దవై పద్దెనిమిది రకాల కుష్టరోగాలుగా పరిణమించి మానవజీవన మాధుర్యాన్ని మంటగలుపు తుంటయ్. ఆ వికృత చర్మవ్యాధులను ఆగ్నిహోత్రపు మంటలతో ఎలా దహనంచేయాలో వివరంగా చెప్పుకుందాం.

ఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలి?

1)ఆవాలు, 2)ఉమ్మెత్తసమూలం,3)ఊడుగాకులు,కొమ్మలు,గింజలు, పైబెరడు, 4)ఉత్తరేణిసమూలం, 5)దేవదారుబెరడు, 6)త్రిఫలాలు, 7) కసివింద సమూలం, 8)గన్నేరాకులు, పూలు, 9)కాకరాకులు,కాయలు, 10)కుప్పింట సమూలం, 11)కానుగాకులు,కొమ్మలు,కాయలు,పూలు ,బెరడు, 12)కృష్ణతులసి సమూలం, 13)కురువేరు, 14)కామంచి సమూలం,15)గంగరావి ఆకులు ,కొమ్మలు,పూలు, 16)గాడిదగడపాకు సమూలం, 17)గోరింటాకు, కాడలు, 18) జిల్లేడాకులు,పూలు,కొమ్మలు,వేళ్ళు 19)దిరిసెనాకులు, పూలు, గింజలు, పైబెరడు, 20)తెల్లగలిజేరు సమూలం, 21)నల్లనువ్వులు, 22)నేలవేము సమూలం, 23) వావిలి సమూలం, 24)పసుపు, 25)పాలసుగంధివేళ్ళు, 26)శతావరివేళ్ళు, 27)పొగాకు, 28)పిచ్చికుసుమసమూలం, 29)పిచ్చిపొగాకు సమూలం, 30)పిచ్చి(కుక్క)తులసి సమూలం, 31)బావంచాలు, 32)కొడిశపాలాకులు, పూలు,బెరడు,33)సరస్వతీసమూలం, 34)గరిక, 35)మారేడాకులు, కొమ్మలు,36)మోదుగగింజలు, 37) బ్రహ్మదండి సమూలం, 38)రేలచిగుళ్ళు,






39)వాయింట సమూలం, 40)వేపాకులు,పూలు, కాయలు, బెరడు, 41)అత్తపత్తి సమూలం, 42)మందారాకులు, పూలు,కాడలు, 43)తిప్పతీగ సమూలం, 44)మహిసాక్షిగుగ్గిలం, 45)వట్టివేళ్ళు, 46)ముల్లంగిగింజలు, 47)మిరియాలు, 48)చంద్రచేవ, 49)గసగసాలు, 50)పిచ్చిపుచ్చఆకులు, కాడలు,తీగలు,వేళ్ళు,కాయలు,51)చిత్రమూలంసమూలం, 52)వాయువిడంగాలు, 53)పాడపత్రి, 54)ఈశ్వరి తెలుపు,నలుపు సమూలం, 55)తగరిస(తంటెం)సమూలం, 56)వసకొమ్ములు, 57)నీలిచెట్టు సమూలం, 58)అడ్డసరంసమూలం, 59)వాకుడుసమూలం, 60)ఆముదంవేళ్ళు



ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రం - ఎలా చేయాలి?

ప్రియమైనబిడ్డలారా! రకరకాల చర్మవ్యాధులను సంహరించగల పైన తెలిపిన అరవైరకాల ఓషధుల్లో మీకుదొరికినన్ని సేకరించుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒక డబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంటముందు ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి.



రాగిలేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్ర పాత్రలో ఒకఆవుపిడకను నాలుగు ముక్కల ుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి ఆరుబయట గాలివీచేచోట వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పుగా మారుతుంది.

అప్పుడు అగ్నిహోత్రపాత్రను లోనికితెచ్చి గదిమధ్యలో వుంచి దానిచుట్టూ వ్యాధిగ్రస్తులు కూర్చొని ఆ పాత్రలో ముందుగానే సిద్ధంచేసుకొన్న పై మూలికల చూరను తగినంతగా వేసి దానిపైన రెండుమూడు చెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి.



ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికలపొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్రనుండి వెలువడే ప్రాణశక్తిరూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియ కనీసం పదిహేను నుండి ముప్పై నిమిషాలసేపు జరగాలి.

అగ్నిహోత్రంతో చర్మవ్యాధిగ్రస్తులు - ఎలా బాగుపడతారు?

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతిని, మూలికలను వేసినప్పుడు ఆ మూలికల్లోని ఔషధశక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈ రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకేసారి బయటకు వచ్చి గదినిండా పరచుకుంటయ్.



గది తలుపులు మూసివుండటంవలన ఆ ప్రాణధూపం గదిలోనే నిండివుండటంవల్ల ఆ గదిలో వున్న వ్యక్తులు సహజంగానే లోపలికి పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటు కాలంలో ఇన్నిరకాల మూలికలశక్తి శరీరంలోని రక్తంలోకి ప్రవేశించి వ్యాధికారక క్రిములను చంపివేసి అతిత్వరగా రక్తాన్ని శుద్ధిచేయగలుగుతుంది కాబట్టి రోగులకు స్వస్థత చేకూరుతుంది.

ఏల్చూరిగారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాల లోనూ వందలమంది నకిలీ దొంగవ్యాపారులు మాసంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీ బోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం. - **జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం**



పత్రబీజం ఆకులను ముద్దగానూరి పైన కడుతుంటే సెగగడ్డలు త్వరగా పగులుతయ్



పిల్లలకు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం తరచుగా ఎందుకొస్తుంటయ్?- 2

పిల్లలకు జబ్బులొస్తున్నయ్ అంటే అందుకు కారణం తల్లిదండ్రుల అవగాహనా రాహిత్యమే. తమ పొరపాట్లే బిడ్డల అనారోగ్యానికి గ్రహపాట్లని పెద్దలు తెలుసుకోకపోవడం దురదృష్టం. ఏ ఋతువులో ఏ పదార్థాలు పెట్టాలో, ఏవి పెట్టకూడదో నేర్చుకోకపోవడం పెద్దల నేరం. బిడ్డలను ఆరోగ్యంగా ఎలా పెంచాలో తెలుసుకోకుండా వారిని కనడం దేశానికే శాపం.

పిల్లలు నిత్య రోగిష్టులుగా - ఎందుకు మారుతున్నారు?



మా ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మేనకోడళ్ళారా! మీరు ప్రతి సంవత్సరం వర్షాకాలం రాగానే మన బిడ్డలందరికి జలుబో, దగ్గో,జ్వరమో, అజీర్ణమో, మలబంధమో ఇలా ఏదోఒక సమస్య రావడం మీరు గమనిస్తూనే ఉన్నారు.

ఇలా సమస్య వచ్చిన ప్రతిసారి పిల్లల ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరుగుతూ ఏవో కొన్ని గోలీలో, సిరప్పులో తెచ్చుకొని పిల్లలకు పోయడం, అప్పటికప్పుడు తాత్కాలికంగా సమస్య తీరగానే వాటిని మానేయడం, మరలా కొద్దిరోజుల్లోనే అవే వ్యాధులు తిరగబెట్టడం, మళ్ళీ మందులు వాడటం, ఈ కథ, ఈవ్యథ నిరంతరంగా మనకుటుంబాల్లో సాగుతూనే వుంది.

వర్షాకాలంలో మేఘాలు కమ్ముకోగానే గాలిలో, ధూళిలో ప్రవేశించిన చల్లదనం ప్రభావానికి బిడ్డల్లో అధికంగా కఫం ఉత్పత్తికావడం మొదలౌతుంది. ఆ స్థితిలో పాలు,పెరుగు,మజ్జిగ,చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు, చల్లనిపానీయాలు, ఏసీగదులు, ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన పదార్థాలు ఇలాంటి వాటిని బిడ్డలకు వాడటంవల్ల, కఫం, ఇంకాఇంకా పెరిగిపోయి అది దీర్ఘకాలికమైన జలుబులాగా, దగ్గులాగా, జ్వరంలాగా పరిణమిస్తుంది. కొద్దిరోజుల్లో బిడ్డలకు అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడటం, ఆహారం జీర్ణంకాకపోవడం, మలవిసర్జన సరిగా జరగకపోవడం, ఆకలి తగ్గిపోవడం, తిన్నది వంటపట్టకపోవడం, జరుగుతుంది. దీనివల్ల పిల్లలు క్రమంగా బలహీనులౌతూ వ్యాధి నిరోధకశక్తి పూర్తిగా తగ్గిపోయి నిత్య రోగిష్టులుగా మారతారు.

ఏ ముందు జాగ్రత్తలతో - బిడ్డల్ని కాపాడాలి?

వర్షాకాలంలో, చలికాలంలో బిడ్డలకు ఒక్కరోజు కూడా విడువకుండా వారి శరీరతత్వాన్ని బట్టి నువ్వులనూనెతోగాని, ఆవనూనెతోగాని ఒళ్ళంతా మర్దనచేసి ఒకగంట ఆగిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయించాలి.

పిల్లల శరీరానికి చల్లని గాలులు సోకకుండా వారి చర్మానికి వేడికలిగించే విధంగా నూలుబట్టతో తయారుచేసిన దుస్తులను మాత్రమే ధరింపజేయాలి.

ఒక కప్పుపాలల్లో మూడుచిటికెలు పసుపు, మూడుచిటికెల మిరియాలపొడి,1గ్రా॥ అల్లంముక్క వేసి చిన్నమంటపైన మూడుసార్లు పొంగించి దించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి బిడ్డలచేత గోరువెచ్చగా తాగించాలి.





ఫ్రిజ్‌లో నిలువవుంచిన కూరగాయల నుగాని, పాలనుగాని, మరే ఇతర పదార్థాల నుగాని పొరపాటుగా కూడా బిడ్డలకు వాడకుండా, ఏ రోజు కూరగాయలు ఆరోజే తెచ్చుకొని వాడటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

తెల్లబియ్యంతో వండిన అన్నంగాని, కొత్తబియ్యంతో వండిన అన్నంగాని తినిపించకుండా పాతబియ్యంతో వండిన గోరువెచ్చని ఆహారాన్ని మాత్రమే బిడ్డలకు తినిపించాలి.

ఐస్‌క్రీములు, శీతలపానీయాలు, చాక్లెట్లు పూర్తిగా మాన్పించి, నువ్వులు బెల్లం లేదా కొబ్బరి బెల్లం కలిపి చేసిన సహజ తీపిపదార్థాలు తినిపించడం అలవాటుచేయాలి.



కరక్కాయను సిరకాతో నూరి పట్టిస్తే
దీర్ఘకాల తామర మూడు రోజుల్లో మటుమాయం

పలుచని మజ్జిగలో కొంచెం మెంతిపొడి, కొంచెం పసుపు, సన్నగాతరిగిన ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు వేసి తాలింపుపెట్టిన మెంతి మజ్జిగ ఆహారంలో ఉపయోగించాలి.

కఫాన్ని అధికంగా పెంచే బజార్లలోని తీపిపదార్థాలను అతిచల్లని నీటిని బిడ్డలకు వాడకూడదు.

అన్నికాలాలలో ఏసి మిషన్లుపెట్టి పాఠాలుచెప్పే పనికిమాలిన పాఠశాలల్లో బిడ్డలను చదివించకూడదు.



రాత్రిపూట నిరంతరంగా చల్లని గాలులు విరజిమ్మే గాలిపంకాల(ఫ్యాన్) క్రింద బిడ్డలను పడుకోబెట్టకుండా కొంచెం దూరంగా పడుకోబెట్టాలి.

ఈ విధంగా పైన తెలిపిన ముందు జాగ్రత్త చర్యలు పాటించడంవల్ల బిడ్డలకు ఏ వ్యాధులు కలుగకుండా కాపాడుకోవచ్చని మీరు తెలుసుకోవాలి.

పిల్లల - దగ్గు , జలుబు, జ్వరాలకు



ఆరోగ్యంగా పెరిగిన తులసి మొక్కల నుండి ఆకును సేకరించి రోటిలోవేసి మెత్తగా దంచి ముద్దచేసి ఆ ముద్దను పలుచని నూలుబట్టలో వేసి పిండి రసం తీయాలి. ఆ రసం 100గ్రా తీసుకొని ఒకపాత్రలోపోసి అందులో పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా, మిరియాలపొడి 10గ్రా, అల్లంరసం, 20గ్రా, కలిపి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి.

క్రమంగా నీరంతా ఇగిరిపోయి లేత పాకం రాగానే మంట ఆపి పాత్రనుదించి పదార్థం చల్లారిన తరువాత ఒక గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఈ పాకాన్ని పిల్లల వయసునుబట్టి అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు ఒకకప్పు నీటిలో కలిపి తాగిస్తుంటే తరచుగా బిడ్డలకు కలిగే రొంప,పడిశం,దగ్గు,జ్వరం,అగ్నిమాంద్యం,ఆకలి లేకపోవడం, వంటిపై దురదలు, దద్దుర్లు రావడం, పుండ్లు,గుల్లలు ఏర్పడటం, బుద్ధిమాంద్యంవంటి ఎన్నెన్నో సమస్యలు అవలీలగా హరించిపోతయ్.

పిల్లల అన్నిరకాల దగ్గులకు

ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో దొరికే కర్కాటకశృంగి అనే మూలికను తెచ్చుకొని ముక్కలుచేసి, దంచి, జల్లించి, ఆ చూర్ణాన్ని కొంచెం తేనెతో మెత్తగా దంచి శనగగింజలంత గోలీలుకట్టి, గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ గోలీలను రెండుపూటలా ఒకగోలీని మంచినీటితోగాని పాలతో కలిపిగాని, సేవింపజేస్తుంటే పిల్లలకు వచ్చే అన్నిరకాల దగ్గులు తప్పకుండా తగ్గిపోతయ్.

పిల్లలకేర్పడిన - బొడ్డు పుండుకు

సహజప్రసవాలలో బొడ్డుకోసేటప్పుడు జరిగే పొరపాట్లవల్ల కొంతమంది పిల్లలకు బొడ్డులో పుండు ఏర్పడుతుంది.

ఆ సమస్యకు పసుపు, లొద్దుగచెక్క, వాయువిడంగాలు, అతిమధురం, వీటిని సమంగా తీసుకొని దంచి, వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మెత్తనిచూర్ణాన్ని పుండుపైన రోజూ రెండుమూడుసార్లు కొద్దికొద్దిగా చల్లుతుంటే బొడ్డు పుండు తగ్గిపోతుంది.

పిల్లలకు - బాలరక్షక గుటి

బాగాఎండిన ఉసిరికపండ్ల పై బెరడును నీటిలో నానబెట్టి, గుజ్జులాగా నూరి శనగగింజంత మోతాదుగా మాత్రలు కట్టి, బాగా గాలి తగిలేచోట నీడలో ఎండబెట్టాలి. బాగా ఎండిన తరువాత గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.ఈ మాత్రలను పిల్లలకు ఉదయం ఒకటి, సాయంత్రం ఒకటి మోతాదుగా కొంచెం తల్లిపాలతోగాని లేక మంచినీటితోగాని కలిపి ఆరగదీసి పిల్లలకు తినిపించాలి.

ఇది బిడ్డలకు సర్వవ్యాధిహర గుటికలాగా పనిచేస్తుంది. పిల్లలకు కలిగే అన్నిరకాల వ్యాధులను అవలీలగా ఎదిరించగల వ్యాధినిరోధకశక్తిని అపారంగా పెంచుతుంది. బిడ్డల శరీరంలో ఏ భాగము దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది.

బిడ్డలకు - నల్లుప్పుతో నాణ్యమైన ఆరోగ్యం



ఆయుర్వేద అంగడిలో నల్లుప్పు 50గ్రా తెచ్చుకొని రోటిలోవేసి మెత్తగా నూరి జల్లించి ఆతరువాత పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి, ఆ మెత్తనిచూర్ణాన్ని గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపున మూడు చిటికెల మోతాదుగా కొంచెంనీటితో కలిపి తాగిస్తుంటే పిల్లల కడుపులో ఎలాంటి వ్యాధిపుట్టకుండా ఎప్పటికప్పుడు ఆహారం బాగా జీర్ణమై వంటబడుతూ వారు అందంగా ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతారు.

పసిబిడ్డల - ప్లీహవ్యాధులకు



పసిబిడ్డలకు ప్లీహంలో సమస్య ఏర్పడినప్పుడు పొట్టలో పెద్దబల్లలాగాపెరిగి, పొట్టంతా విపరీతంగా పెరిగిపోయి క్రమంగా రక్తహీనత ఏర్పడి పిల్లలు బలహీనులౌతారు.

ఈ సమస్యకు ఉల్లిగడ్డలను దండలాగా గుచ్చి ఆ బిడ్డల మెడలో వేసి వుంచుతుంటే ఆ గడ్డల వాసనప్రభావానికి, స్పర్శప్రభావానికి ఏ ఇతర మందులు వాడే అవసరం లేకుండా ప్లీహవృద్ధి తగ్గిపోయి, పూర్తి ఆరోగ్యవంతులౌతారు.



మానవశరీరమే ఓ ఔషధశాల అందులో ఎన్నెన్ని ఔషధాలున్నయో తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్యపోతాం..!

మందుకు ఉపయోగపడని మొక్క ఒక్కటీకూడా భూమి మీద ఎలా ఉండదో అలాగే మందుకు పనికిరాని పదార్థం మానవ శరీరంలో ఒకటి కూడా లేదు. చూడగలిగే మనసు, అర్థంచేసుకోగల హృదయం, ఈ మానవాళికి వుంటే వారికవసరమైన అన్ని రకాల ఔషధాలు వారి ఇంట్లోనే ఒంట్లోనే దాగివున్నయ్.

మనిషిపుర్రెతో - సంతానయోగం



భూమిలో బూడ్చిపెట్టబడిన మానవశరీరంలోని మాంసకండరాలు మొదలైనవన్ని మట్టిలో కలిసిపోయాక, అప్పటికి చీకిపోకుండా వుండే తెల్లనిపుర్రెను సేకరించాలి.

దాన్ని శుభ్రంగా వేడినీటితో కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా పగులగొట్టాలి. ఆ తరువాత ఆ ముక్కలను కూడా నలగ్గొట్టి దంచి జల్లించి బట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి అతి మెత్తని చూర్ణంగా తయారుచేసి నిలువచేసుకోవాలి. వివాహమైన చాలా కాలానికి కూడా సంతానం కలుగని స్త్రీలకు వారు బహిష్టులో ఉన్న ఆ మూడురోజులపాటు ఉదయం పరగడుపున ఈ చూర్ణాన్ని ఒకగ్రాము మోతాదుగా ఒకకప్పు దేశవాళీ ఆవుపాలలో కలిపి తాగించాలి. ఆ తరువాత సంతానార్థమై సంభోగంలో పాల్గొనాలి.

ఈ విధంగా రెండుమూడుసార్లు ప్రయత్నిస్తే స్త్రీల వంధ్యాదోషం పరిహరించబడి చక్కని సంతానం కలుగుతుంది. అయితే ఆ మూడురోజుల పాటు అన్నం, నెయ్యి, పాలు మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకోవాలి.

కాలిన గాయాలకు - మానవమూత్రం

ఏ ప్రమాదంవల్లనైనా ఒళ్ళుకాలినప్పుడు వెంటనే ఆ కాలిన వ్యక్తి మూత్రాన్నిగాని లేదా ఇతరులవ్యక్తి మూత్రాన్నిగాని కాలినచోట పోయాలి. లేదా మూత్రంలో తడిపిన బట్టను గాయంపైన వేయాలి.

కాలిన వెంటనే ఆలస్యం చేయకుండా ఈ పనిచేయగలిగితే బొబ్బలు కూడా రాకుండా వెంటనే మంటకూడా హరించిపోయి నాలుగైదు రోజుల్లోనే గాయం మానిపోతుంది.

కడుపులో బల్లకు - మానవమూత్రం

ప్లీహం చెడిపోవడంవల్ల కడుపు పెద్దబానలాగా ఉబ్బిపోతుంది. దీనినే బల్లరోగం అంటారు. ఈ వ్యాధి సోకినవ్యక్తి ఉదయం పరగడుపున తన మూత్రాన్ని ఒకపాత్రలోపట్టుకొని వడపోసి 250గ్రా మోతాదుగా పరగడుపున తాగాలి. ఇలా పదిహేనురోజులు సేవిస్తే బల్లకరిగిపోయి బానపొట్ట కరిగిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

పిచ్చిపట్టిన - స్త్రీపురుషులకు



ఏ కారణంవల్లనైన స్త్రీపురుషుల్లో ఎవరికైనా ఉన్మాదం పుట్టినప్పుడు మానవమూత్రం అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుందని నిర్ధారించబడింది.స్త్రీలకు పిచ్చిపడితే పురుషుల మూత్రం, పురుషులకు పిచ్చిపడితే స్త్రీలమూత్రం వారితో తాగించాలి.

అది ఎలాగంటే ఉదయం పరగడుపున తొలిసారిగా పోసే మూత్రాన్ని ముందు, చివరి భాగాన్ని విడిచిపెట్టి మధ్యమూత్రాన్ని మట్టిపాత్రలో పట్టి పద్నాలుగుసార్లు వడపోసి ఒక ఔన్స్ మోతాదుగా తాగించాలి. ఇలా మండలం రోజులు సేవింపజేస్తే స్త్రీపురుషుల ఉన్మాదవ్యాధి హరించిపోతుంది.

మూర్ఛరోగానికి - బహిష్టు స్త్రీస్పర్శ

ఎవరైనా అకస్మాత్తుగా మూర్ఛవచ్చి అచేతనులై క్రిందపడిపోయి కాళ్ళు, చేతులు కొట్టుకొంటూ నోరు కొరుక్కుంటూ చొంగకారుస్తున్న దశలో ఆ దగ్గరలో ఉన్న బహిష్టు స్త్రీ ఎవరైనా మూర్ఛవచ్చిన ఆ వ్యక్తిని ముట్టుకోవాలి. అలా ముట్టుకొన్న వెంటనే ఆ వ్యక్తి మూర్ఛనుండి మేలుకుంటాడు.

వట్టివేళ్ళు, మంచిగంధం నీటితోనూరి లేపనంచేస్తే ఒళ్ళుమంటలు హరించిపోతయ్

పిల్లల దంతంతో - గర్భ నిరోధం



పిల్లలకు దంతాలు మొలిచిన తరువాత మొదటిసారిగా దానంతటదే సహజంగా ఊడిన దంతాన్ని క్రిందపడకుండా పట్టుకొని భద్రపరచాలి. ఈ దంతాన్ని అది పట్టేటంత వెండి తాయత్తులోపెట్టి దాన్ని గర్భం వద్దనుకున్న స్త్రీలు తమ మొలకు కట్టుకొని వుంచుకోవాలి.

ఈ విధంగా ఆ దంతం స్త్రీ మొలకు ఉన్నంతవరకు ఆమె సంభోగంలో పాల్గొన్నాకూడా గర్భం కలుగదని మహర్షులు సూచించారు.

చెవి గులిమితో - ఆనెకాయలు అంతం

అరికాళ్ళలో ఆనెలుపుట్టి ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గక నానాహింస పెడుతుంటయ్. కొంతమంది ఆ బాధతట్టుకోలేక శస్త్రచికిత్సలు కూడా చేయించుకుంటారు. అయినా కొద్దిరోజుల్లోనే మరలా ఆనెలు పుట్టుకొస్తయ్. అలాంటి స్థితిలో ఆనెలు పుట్టినవ్యక్తి తనచెవిలోని గుబిలినితీసి ఆనెకాయలమీద రాసి పైన దూది అంటించి ఊడిపోకుండా కట్టుకట్టుకోవాలి.

ఇలా రోజూ రాత్రిపూట చేస్తుంటే అతికొద్దిరోజుల్లోనే ఆనెలు అదృశ్యమైపోయి తిరిగి పుట్టకుండా వుంటయ్. తన చెవిలో గుబిలి లేకపోతే ఇతరుల గుబిలిని కూడా వాడుకోవచ్చు.

వెంట్రుకుల మసితో - వ్రణాలు హతం



మనిషి వెంట్రుకులను నువ్వులనూనెలో తడిపి తీసి మట్టిమూకుడులోవేసి క్రిందమంటపెట్టి ఆ వెంట్రుకలను భస్మంలాగా కాల్చాలి.తరువాత దాని జల్లెడలో వేసి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ మసిని మొండి గాయాలపైన, మురికి వ్రణాలపైన, విషజంతువుల కాట్లపైన, రెండుపూటలా చల్లుతుంటే ఆశ్చర్యకరంగా ఆ గాయాలన్నీ మాడిపోతయ్.

వెర్రికుక్కకాటుకు - స్త్రీ బహిష్టురక్తం



మనుషులకు వెర్రిపుట్టినట్లుగానే కుక్కా,నక్కా మొదలైన జంతువులకు కూడా అనేక కారణాలవల్ల కొన్ని ఋతువుల్లో పిచ్చెక్కుతుంటుంది. ఆవిధంగా పిచ్చిపట్టినకుక్క తనకు కనిపించినవారందరిని తరిమితరిమి కరవడం మనకు తెలుసు. అలా పిచ్చికుక్క కాటు పడినప్పుడు వెంటనే ఆ దగ్గరలోవుండే స్త్రీలలో ఎవరైనా బహిష్టులో వుండివుంటే రహస్యంగా కొంచెం బహిష్టురక్తాన్ని తీసుకొచ్చి కాటుపడినచోట వేసి కట్టుకట్టాలి. ఇలా చేస్తుంటే పిచ్చికుక్కవిషం విరిగిపోతుందని పెద్దలు సూచించారు.

మొలల రక్తంతో - కుక్కలకు పిచ్చి

రక్తమొలల వ్యాధితో బాధపడే వ్యక్తులు మలవిసర్జన చేసినప్పుడు మలంతోపాటు మొలలనుండి రక్తంకూడా స్రవిస్తుంది. ఆ స్థితిలో కుక్కలు ఆ వ్యక్తి మలంతోపాటు రక్తాన్ని కూడా తినడంవల్ల వాటికి పిచ్చెక్కుతుందని ప్రాచీనశాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు.

నెత్తుటి గడ్డలకు - చెమటే మంచి మందు



మానవులు స్నానంచేసిన తరువాత ఏదైనా పనిలో నిమగ్నమైనప్పుడు వారి శరీరం నుండి సహజంగాచెమట వస్తుంది. ఆ చెమటను తీసి గట్టిగా వున్న నెత్తుటి గడ్డలమీద లేపనం చేయాలి. అలా చేస్తుంటే ఆ గడ్డలు అతి త్వరగా పక్వమైపగిలి మానిపోతయ్.

కండ్లకలకలకు - పసిపిల్లల మూత్రం

ఐదారేండ్లవయసుగల పిల్లలమూత్రాన్ని సేకరించి బట్టలో వడపోసి ఆ మూత్రాన్ని కొదికొద్దిగా చేతిలో పోసుకొని మూసిన కళ్ళపైన సున్నితంగా కడగాలి. ఇలా రెండుపూటలా చేస్తుంటే కళ్ళకలకలు హరించిపోతయ్.



తమలపాకులు, కరక్కాయ, పుష్కరమూలం, నీటితోనూరి రాస్తే, శరీర దుర్గంధం దూరం

ఏమీ..ఏమేమీ...గుడ్డు శాకాహారమా?

డా॥రూపకిషోర్‌శాస్త్రి, డా॥దీన్‌దయాళ్ వేదాలంకార్, తెలుగుసేత: ఎస్.ఆర్.వెన్నమనేని

గుడ్డు - మాంసాహారమే



గ్రుడ్లు తినేవారు, అందుకు సమ్మతించే వారి ఆలోచనేమంటే గ్రుడ్డు శాకాహారమని, అది కృత్రిమ పద్ధతిలో సృష్టింపబడుతున్నది కనుక అది వనస్పతికమేనని, శాకాహారంవలె భక్షింపతగినదేనని దానిని తినటంవల్ల ఏ దోషమూ లేదని అంటున్నారు.

గుడ్లు తినేవారు తినటాన్ని సమర్థించేవారు చేసేవాదన పూర్తిగా నిరాధారమైంది, అమానవీయమైంది. అనుభవంద్వారా ప్రమాణాలద్వారా మరియు ప్రత్యక్ష క్రియలద్వారా, గుడ్డు మొత్తంగా మాంసాహారపదార్థమే కాక, అందులో జీవం సైతం ఉన్నదని స్పష్టంగా ప్రకటిస్తున్నాం. అంతేగాక గుడ్డు తినడమంటే అది జీవహింసే(హత్య)నని, ఘోరపాపమని కూడా తెలియజేస్తున్నాం.

జీవుల పుట్టుకలోని రహస్యం



1.జీవుడు తన గత జన్మసంబంధమైన ప్రారబ్ధకర్మలనుబట్టి మరుజన్మలో నాలుగురకాల యోనులలో ఏదో ఒకయోనిద్వారా రూపం దాలుస్తుంటాడు. ఆ నాలుగు రకాల యోనుల గురించి తెలుసుకుందాం. " చతుర్విధ శరీరాణి తుజరాయుజాండజోద్భిజ స్వేద జాఖ్యాని" అనగా జీవుడు జరాయుజముగాను, అండజముగాను, ఉద్భిజముగాను, స్వేదజముగాను, జన్మిస్తుంటాడు.

(క) జరాయుజము : పల్చటి క్రొవ్వు పొరవంటి మావినుండి పుట్టడం. అందకు మనుషులను, పశువులను ఉదహరణగా చెప్పుకోవచ్చు.

(ఖ) అండజము : గ్రుడ్డు నుండి పుట్టేవి. పక్షులు, సర్పాలు మొదలైన వాటిని ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు.

(గ) ఉద్భిజము : భూమిని చీల్చుకొని పుట్టేవి వృక్షాలు,వనస్పతులు మొదలైనవాటిని ఉదహరణగా చెప్పుకోవచ్చు.

(ఘ) స్వేదజము : చెమట నుండి పుట్టేవి. పేలు, ఈళ్ళు మొదలైన వాటిని ఉదాహరణగా పేర్కొనవచ్చు.

ఇలా ప్రాణులు జన్మించడానికి 4 రకాల యోనులుంటాయి. ఆ యోనుల ద్వారా జీవులు తమ కర్మానుసారం పుడుతూ గిడుతూ వుంటాయి. ఇలాంటి యోనులలో గుడ్డు కూడా ఒక యోనినుండి పుట్టిందే కాబట్టి గ్రుడ్డు గర్భస్థమైవున్న సజీవప్రాణేనని ఒప్పుకోక తప్పదు.

2. గుడ్లు జీవరహితమైనవని చెప్పి అలాగే స్త్రీల గర్భస్థమై పిండరూపంలో ఉన్న శిశువును కూడా తినడానికి ఎవరైనా ఇష్టపడతారా? పొరపాటుగా కూడా ఇష్టపడరు కాబట్టి గుడ్డు శకాహారం కాదని మాంసాహారమేనని ఒప్పుకొని తీరాలి.

గుడ్డులో - జీవముంటుందా? ఉండదా?



గుడ్డు రెండు భాగాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి తెల్లనిసొన, రెండవది పచ్చనిసొన, ఈ పచ్చసొనే తల్లినుండి ఏర్పడే 'రజం' అని తెల్ల సొనే తండ్రి నుండి ఏర్పడే వీర్యంఅని, ఈ రజోవీర్యాల మిశ్రిత మాంసపిండమే గుడ్డు అని తెలుసుకోవాలి. ఏ జీవికైనా గర్భస్థ మాంస పిండంలో జీవముంటుంది అనేది పచ్చి నిజం కాబట్టి గుడ్డులో జీవముంటుందని నిర్ధారణ చేసుకోవాలి.

ఆ గుడ్డే కాలగమనంలో పొదగబడి కోడిగానో, కోడిపుంజుగానో రూపాంతరం చెందుతుంది. గుడ్డులోని తెల్లని నీలంద్వారా రెక్కలు అనగా ఈకలు మరియు పసుపు వర్ణపు నీలంద్వారా మిగతా శరీర అవయవాలు నిర్మాణమౌతాయి. ఇది చెట్టూచేమలాగా, పైరు పంటల్లాగా భూమినుండో , పంటచేను నుండో పుట్టేవి కావు.

ప్రపంచంలోని ఏ పండ్లుగాని, వనస్పతులుగాని, మొక్కలుగాని, చెట్లుగాని ప్రాణుల గర్భంనుండి లేక స్త్రీ పురుషుల రజోవీర్యాల నుండి పుట్టుకొని రావు. కాని గుడ్లు మాత్రం రజోవీర్యాలనుండి పుట్టుకొచ్చేవే.

కోడి లేక పుంజుగా పుట్టడానికి ముందు అది చిన్నపాపగా సజీవమైన గుడ్డురూపంలో నిర్మాణమై వుంటుంది. ఇరవైఒక్క రోజుల తరువాత గుడ్డునుండి పసిపాప వెలువడుతుంది. ఆ పాప మాంసంముద్ద వంటి శరీరంగల జీవమే.



వెల్లుల్లి ముద్దగానూరి పైన వేసి కడుతుంటే
వ్రణాలలోని పురుగులు హరించిపోతయ్

జాతిగమనం సరిగా వుంటే పసిపిల్లలకు మధుమేహం వస్తుందా? - 2



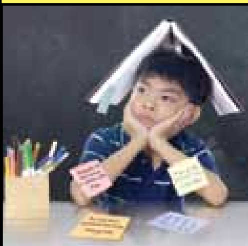
బిడ్డల మధుమేహాన్ని - ఎలా తెలుసుకోవాలి?

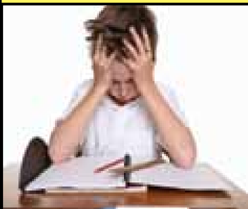
పిల్లలు రోజుతినే ఆహారంలోని తీపి మధుమేహకారణంగా శరీరాన్ని పోషించే శక్తిగా మారకపోవడంవల్ల ఆ తీపిపదార్థామంతా రక్తంలో కలసి శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది.

దాని ప్రభావంతో క్రమక్రమంగా రక్తప్రసరణ మందగించడం మొదలై కాళ్ళుపీకడం, విపరీతంగా నొప్పులు పుట్టడం, తొందరగా నీరసంరావడం, బుద్ధిమందగించడం, చదువుల్లో వెనకబడటం, కంటిచూపు క్షీణించడం దంతాలు సడలిపోవడం, శరీరంలో వయసుకు తగ్గ ఎదుగుదల లేకపోవడంవంటి లక్షణాలు కనిపిస్తుంటయ్.

అంతేగాక ఆకలికి తట్టుకోలేకపోవడం, శరీరం ఊబగా లేక అతి సన్నగా తయారుకావడం, నిద్రలో మూత్రంపోయడం, పగటిపూట కూడా మాటిమాటికి మూత్రానికి వెళ్ళడంవంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తుంటయ్.

తల్లిదండ్రుల బాధ్యతా రాహిత్యంతో - బిడ్డల్లో మధుమేహం







చదువులపోటీలో తమపిల్లలు మిగిలిన వారికన్నా వెనుకబడకుండా ముందుండాలని, తమ పిల్లలకు ఫస్ట్ర్యాంకులు వచ్చిన విషయాన్ని గొప్పగా పదిమందికీ చెప్పుకోవాలని, తమపిల్లలు అత్యున్నతమైన విద్యనభ్యసించి ఏ అమెరికాలోనో, లండన్ లోనో పెద్దపెద్దఉద్యోగాలు సంపాధించికోట్లు గడించాలని నేటితల్లిదండ్రుల్లో అధికశాతం మంది అతిగా ఊహించుకొంటున్నారు.

ఆ ఊహలను నిజం చేయడంకోసం తమప్రణాళికలను బలవంతంగా బిడ్డల మీద రుద్దుతున్నారు. అప్పుచేసైనా, ఆస్తులు తెగనమ్మైనా తమబిడ్డలను పేరుమోసిన పెద్దపెద్ద పాఠశాలల్లో చేర్పిస్తున్నారు. ఇండ్ల వద్ద కూడా సాయంత్రంపూట ట్యూషన్లు ఏర్పాటుచేసి ఒక్కనిమిషం కూడా పిల్లలను ఇతర వ్యాసంగాలవైపుకు వెళ్ళకుండా కట్టుబాటు చేస్తున్నారు.







ఇన్నిన్ని గంటలపాటు ఆచిన్నారి బిడ్డలు ఒకేచోట కదలకుండా కూర్చొని చదవగలరా? అనిగాని, అలా బలవంతంగా చదివిస్తే పిల్లలకు మెదడు పనిచేస్తుందా అనిగాని, అసలు అలా చదివించడంవలన నామమాత్రపు ఆటపాటలైనా లేకపోవడంవల్ల పిల్లలు ఆరోగ్యవంతంగా ఎదగగలుగుతారా? అనిగాని తల్లిదండ్రులు ఆలోచించడంలేదు.

ఏచిన్న పరీక్షలో మార్కులు తగ్గినా కూడా ఇష్టమొచ్చినట్లు గొడ్డును బాదినట్లుగా బెల్టులతో, కర్రలతో ఒళ్ళు చితగ్గొట్టడం అలవాటుగా మారింది.

అంతేగాక పిల్లల ఎదుగుదలకు అవసరమైన సంపూర్ణ పౌష్టికా హారాన్ని తల్లిదండ్రులు అందించలేకపోతున్నారు.

అలా అందించకపోవడంవల్ల బిడ్డల శరీరాలు బలహీనపడతాయనిగాని, దానివల్ల అనేకరోగాలు కలుగుతాయనిగాని, వీరేమాత్రము ఆలోచించడం లేదు.

కార్పోరేట్ స్కూళ్ళ ధనవ్యామోహంతో - బిడ్డల్లో మధుమేహం

ఈనాడు అన్నివ్యాపారాలకన్నా విద్యావ్యాపారానికి బాగా గిరాకి పెరిగింది. ఒకరిని మించి ఒకరు. రకరకాల విద్యాప్రణాళికలను ప్రచారంచేస్తూ, "ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు మీ బిడ్డలను మాదగ్గరే వుంచుకొని చదివిస్తాం, మేమే భోజనంపెడతాం, మీ పిల్లలభవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుతాం" అని ఊదరగొడుతూ లక్షల రూపాయల ఫీజులతో వేలాదిమంది బిడ్డలను తమ వద్ద చేర్చుకొని వారి ఆరోగ్యవినాశనానికి పరోక్షకారకులౌతున్నారు.

మధుమేహ బాలలను - ఎలా కాపాడుకోవాలి?



ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా! ఇప్పటికే మధుమేహం సోకిన బిడ్డలను, అలాగే త్వరలో మధుమేహం బయటపడబోతున్న బిడ్డలను కొన్ని కచ్చితమైన ఆయుర్వేద విధానాలతో కాపాడుకోవడానికి వెంటనే ప్రయత్నం మొదలుబెట్టాలి.

ఆరోగ్యరక్షణకోసం సమయం ఎక్కడుంటుందనిగాని, లేక సమయం వృధా అవుతుందని భావిస్తే మీరు తల్లిదండ్రులు అనిపించుకోరు. బిడ్డలుగాని, పెద్దలుగాని సాధించవలసిన అన్నిధర్మాలలో ఆరోగ్య సాధనే అసలుధర్మమని, ఆరోగ్యముంటేనే ఏదైనా సాధించగలుగుతారని ఋషులు చెప్పిన మాటలను విస్మరించకండి. ఈ క్రింద సూచించిన విధంగా వెంటనే యుద్ధప్రాతిపదికపైన రోజూ రెండుపూటలా ఒకగంట సమయాన్ని బిడ్డల ఆరోగ్య రక్షణకోసం కేటాయించండి.

తెల్లవారురఝామున లేవడం అలవాటు చేయాలి?

చిన్నవయసులోనే గతితప్పిన గ్రంధులను సమస్థితికి తేవడంకోసం ముందుగా బిడ్డలకు తెల్లవారురఝామున నాలుగునుండి ఐదు గంటల మధ్య నిద్రలేవడం అలవాటుచేయాలి.

ఆ సమయంలో ప్రకృతినిండా ప్రాణవాయువు నిండివుంటుంది కాబట్టి ఆ వాయువును ఆఘ్రాణిస్తూ మిగిలిన కార్యక్రమాలు కొనసాగించడంవల్ల దేహానికి వ్యాధినెదిరించగల సహజశక్తి క్రమంగా కరుగుతుంది.

నిద్రలేవగానే - ఉషఃపానం చేయించాలి



ముందురోజు సాయంత్రం ఐదు గంటలలోగ రాగిచెంబులో ఒకగ్లాసు మంచి నీళ్ళుపోసి అందులో కృష్ణతుల సిదళాలు మూడు, ఎండు ఉసిరిక పై బెరడు ముక్కలు మూడు వేసివుంచి ఉదయం నిద్రలేవగానే వడపోసిన రాగి చెంబులోని నీటిని బిడ్డలతో తాగించాలి. దీనివల్ల రాగిచెంబులోని నీటిలో ఏర్పడిన విద్యుదయస్కాంతశక్తి ప్రభావం కాలేయంపైబడి బలహీనపడిన కాలేయం తిరిగి తన సహజశక్తిని అతిత్వరగా పొందగలుగుతుంది. మధుమేహ ఆవిర్భావానికి కాలేయ బలహీనతే మూలకారణం కాబట్టి ఆ కాలేయం బలపడటంవల్ల మధుమేహం అతిత్వరగా అణచివేయబడుతుంది.

మధుమేహనాశనానికి - తైలాభ్యంగనం

మధుమేహం వచ్చినతరువాత దాని వికృతప్రభావం విశ్వరూపం దాల్చి మిగిలిన అన్ని అవయవాలను ధ్వంసం చేయకముందే ఆవ్యాధి తీవ్రతను అణచివేయడంకోసం ఇతర అంగాలను రక్షించుకోవడంకోసం తప్పనిసరిగా తైలాభ్యంగనం చేసితీరాలి.

పరిశుద్ధమైన తెల్లనువ్వులనూనె 100గ్రా తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి బిడ్డల రెండుచెవులలో రెండు ముక్కురంధ్రాలలో రెండురెండుచుక్కలు వేయాలి. గుక్కెడునూనె వారినోట్లోపోసి నిదానంగా పుక్కిలించమని చెప్పి ఐదునిమిషాల తరువాత ఊసి వేయించాలి.

ఆతరువాత మిగిలిన తైలాన్ని శరీరమంతా ఏ భాగం వదలకుండా లోపలికి ఇంకేటట్లుగా మృదువుగా మర్దనచేయాలి. ఈ నూనె లోపలికి ఇంకి ధాతువులలోకి ప్రవేశించి ఏరోజుకారోజు వాటిని శుభ్రంచేయడం కోసం ఒకగంట సమయం వరకు స్నానం చేయించకుండా ఆగాలి. ఈ గంటసమయంలో బిడ్డలచేత చేయించవలసిన వ్యాయామం గురించి వివరంగా చెప్పుకుందాం.

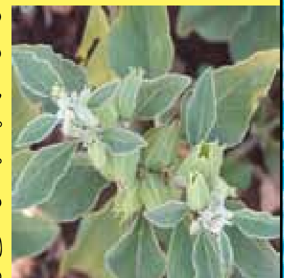
మధుమేహానికి - తులశ్యాధిచూర్ణం



ప్రియమైనబిడ్డలారా! 1.కృష్ణతులసిదళాలు, 2.ముదిరినవేపచెట్టు ఆకులు, 3.మారేడుదళాలు, 4.తుమ్మి ఆకులు, 5.కాగితంపూలచెట్టు ఆకులు ,6.దోరగావేయించినమిరియాలు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు పావుచెంచా మోతాదుగా కాచిచల్లార్చిన మంచినీటితో సేవించాలి.

బిడ్డల బలానికి - అశ్వగాంధాదిచూర్ణం



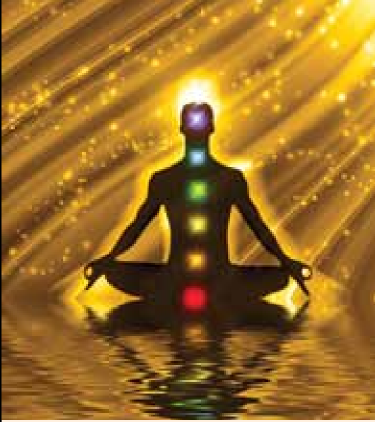
మధుమేహం సోకినబిడ్డలు తీపి పదార్ధాలను సేవించరు.కాబట్టిక్రమక్రమంగా వారి శరీరంలోని మాంసం, కొవ్వు కరిగిపోయి ఎముకలు బలహీనపడి, రక్తంతగ్గిపోయి బిడ్డలు శవాకారంగా తయారౌతారు. కాబట్టి వారికి బలం తగ్గకుండా క్రింద చెప్పబోయేవిధంగా అశ్వగంధా దిచూర్ణం ఉపయోగించాలి. దేశవాళి అశ్వగంధాదుంపలు అతిమధురం వేళ్ళు, సమభాగాలుగా తీసుకొని ఒకమట్టి పాత్రలో వేసి అవి మునిగేవరకు కాచిన పాలుపోసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయం పాత్రను పొయ్యిమీద బెట్టిచిన్నమంట పైన పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి దించి ఆ ముక్కలను ఎండలోబెట్టాలి. ఆ వేళ్ళు పూర్తిగా ఆరేవరకు ఎండలో వుంచి తరువాత మెత్తగాదంచి జల్లించుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఒకటీచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడినీటిలోగాని, వేడిపాలలోగాని కలిపి తాగుతుండాలి. ఒక్కరోజు కూడా విడువకుండా ఈ విధానాన్ని పాటిస్తూవుంటే మధుమేహ బాధితులైన బిడ్డలకు ఎప్పటికీ శక్తి తగ్గకుండా కాపాడబడుతుంది.

(మధుమేహానికి ముద్రలు, ప్రాణాయామాం, ఆహారనియమాలు వచ్చే సంచికలో)

మైనం, యవక్షారం నూరి పట్టిస్తే
కాళ్ళపగుళ్ళు మానిపోతయ్

యోగాభ్యాసకులకు - యోగి అచ్యుతులవారందించిన అతిశక్తివంతమైన ఆహార ఔషధ కానుకలు



ప్రాణవృద్ధికి - పరమౌషధం

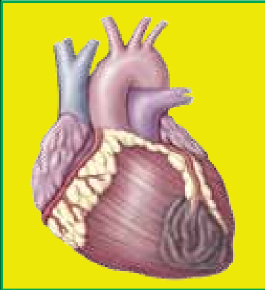
ప్రియమైన యోగాభ్యాసకులారా! మీరు అతిశక్తివంతులుగా తయారు కావడంకోసం చెప్పబోయే విధంగా ఆహారౌషధాన్ని తయారుచేసుకొని వాడుకోండి.

కావలసిన పదార్థాలు : ఆవుపాలు ఒకలీటరు, లవంగాలపొడి 5గ్రా, శొంఠిపొడి 5గ్రా, మిరియాల పొడి 5గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి5గ్రా, మేలైన పచ్చకర్పూరం 2గ్రా, పటికబెల్లం 50గ్రా, తీసుకొని పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి సిద్ధంచేసుకోండి.

తయారీవిధానం : ముందుగా ఆవుపాలను పాత్రలోపోసి మరగబెట్టి పాత్రను క్రిందికి దించండి. అందులో పైన తెలిపిన అన్నిపదార్థాల మిశ్రమచూర్ణాన్ని ఆ పాలలోవేసి పాలు గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడే అందులో కొంచెం మజ్జిగ కలిపి తోడుపెట్టండి. ఉదయం ఆ పెరుగును చిలికి మజ్జిగగా తయారుచేసి అందులో కొద్దిగా గోరువెచ్చని నీటిని కలిపితే పరమౌషధం తయారౌతుంది. దీన్ని ఇంటెల్లపాది తలాఒక అరగ్లాసు మోతాదుగా సేవించవచ్చు.

ఉపయోగాలు : దీన్ని సేవించడంవల్ల ఆకలి తగ్గిపోయినవారికి అగ్నిదీపనంజరిగి బాగా ఆకలిపుడుతుంది. శరీరంలో అసమానమైన వాతపిత్తకఫాలు సమానమై గొంతు శుద్ధిచెందుతుంది. నాలుకకు బాగా రుచితెలుస్తుంది. దీనివల్ల క్రమంగా ప్రాణశక్తి అపారంగా వృద్ధిచెందుతుంది.

గుండె బలానికి - గుణకారిసమిత



ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీకు మరొకకానుకను కూడా అందిస్తున్నాను. దీన్ని కూడా ఇష్టంగా తయారుచేసుకొని మీ హృదయానికి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సిద్ధింపచేసుకోండి.

కావలసినపదార్థాలు : జల్లెడపట్టిన గోధుమపిండి 100గ్రా, ఆవుపాలు పావుకప్పు, ఆవునెయ్యి25గ్రా, నల్లని ఎండుద్రాక్ష 25గ్రా, బాగా మగ్గిన అరటిపండ్లు రెండు, ఏలకులు లెక్కకు 20, తేనె 50గ్రా సిద్ధంచేసుకోండి.

తయారీవిధానం : ఏలకులను బాగా మెత్తగా దంచి జల్లించి ఆ పొడిని మిగతా అన్ని పదార్థాలతోపాటు కలిపి రోటిలోవేసి దంచి లేదా మెత్తగాపిసికి ముద్దలాగా చేసుకోవాలి. ఇదే **'సమిత'** అనబడుతుంది.

ఉపయోగాలు: దీన్ని రెండుపూటలా 20గ్రా మోతాదుగా కుటుంబసభ్యులంతా సేవించవచ్చు. దీనివల్ల గుండెకు శరీరానికి అమితమైన శక్తి కలుగుతుంది. దేహంలోని మనసుకు ప్రాణానికి శాంతి కలుగుతుంది. తినడానికి ఎంతో తృప్తిని ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ పదార్థం కూడా శరీరంలోని వాతపిత్తకఫాలనబడే త్రిదోషాలను సమంగా మారుస్తుంది. అయితే ఎవరి జీర్ణశక్తినిబట్టి వారు మితంగా మాత్రమే సేవించాలని మరువకండి.

ధాతుక్షీణతకు - పంచసార పానకం

ప్రియమైన యోగాభ్యాసకులారా! యోగాభ్యాసం ద్వారా శరీరాన్ని మనసును దృఢంగా మార్చుకోవాలంటే ఆ సాధనా సమయంలో తగిన ఆహారబలం కూడా తప్పకుండా తోడుకావాలి. అందుకే మీ కోసం మరో మంచి ఆహారకానుకను అందిస్తున్నాను.

కావలసినపదార్థాలు : కాచిన ఆవుపాలు ఒకగ్లాసు, పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన పిప్పళ్ళపొడి 5గ్రా, తేనె 40గ్రా, ఆవునెయ్యి 20గ్రా సిద్ధంచేసుకోండి.

తయారీ విధానం : ముందుగా కాచిన పాలను చల్లార్చాలి. అందులో వస్త్రఘాళితంపట్టిన పిప్పళ్ళపొడి, పటికబెల్లంపొడి కలపాలి ఆ తరువాత తేనె, నెయ్యి చేర్చాలి. దీనినే **పంచసార పానకం** అంటారు.

ఉపయోగాలు : శరీరంలో క్షీణించిన రసం, రక్తం,మాంసం, కొవ్వు, ఎముక, మజ్జ, వీర్యం లేక ఆర్తవం అనబడే ఏడుధాతువులను ఈ పంచసార పానకం తిరిగి మరలా పునరుజ్జీవనం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా క్షయ, ఆయాసం, దగ్గు మొదలైన వ్యాధులుగల యోగాభ్యాసకులకు ఇది ఒక వరంలాగా వారికి పూర్తి స్వస్థతను కలిగిస్తుంది. అలాగే విషజ్వరాలతో ఎంతో కాలంనుండి బాధపడేవారికి కూడా ఆ సమస్య నుండి విముక్తి చేస్తుంది.

ఆహారానికి గంటముందు కప్పు వేడినీళ్ళు తాగుతుంటే రక్తశుద్ధి

అరచేతిలో ఆరోగ్య మర్మాలు



అరచేతిలో -ఆరోగ్యం

ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా పదకొండు నుండి ఇరవై వరకు గల ఆయా అనారోగ్య సమస్యలను ఆయా స్థానాలపై ఒత్తిడి కలిగించడం ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

రోజూ నియమపూర్వకంగా ఆహారానికి ముందు రెండు నిమిషాలపాటు రెండవచేతి నాలుగు వేళ్ళను ఆయాస్థానాలకు క్రింద ఆధారంగా వుంచుకొని రెండవచేతి బొటనవేలితో నిర్దేశించిన స్థానంపైన మరీ గుచ్చినట్లుగా గాక, మరీ పైపైనగాక మధ్యమంగా ఒత్తిడి కలిగేటట్లు నొక్కి వదలాలి.

ఈ ప్రక్రియను రెండు చేతులలోను చేయాలి.

ఇలా మూడునాలుగు వారాలపాటు ఆచరించేటప్పటికి ఆశ్చర్యకరమైన, అనూహ్యమైన ఆరోగ్యమార్పు మీలో కలుగుతుంది. ఆ అనుభవం మీరు పొందిన తరువాత ఇతరులకు కూడా తెలియజేస్తూ లేఖలద్వారా మాకు కూడా వ్రాసిపంపండి.

మునగగింజలు, వేపాకు నీటితో నూరి పట్టిస్తే వంటి దురదలు తగ్గిపోతయ్

పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం నిర్మించిన ఆయుర్వేద మూలికా శివలింగ మహా గణపతి విగ్రహం

గురువర్యా! మీరు చేస్తున్న ఈ సేవ మహత్తరమైనది. మా అందరికోసం శ్రమించి ఈ ఆయుర్వేద విప్లవానికి నాంది పలికారు. మీకు శతకోటి అభినందనలు. ఈనాడు వేల లక్షలరూపాయలు ఖర్చుచేస్తున్నా సరైన వైద్యం లేక ఎందరో అకాలంగా ఆశువులు బాస్తున్నారు. ఇక సంపాదించిన డబ్బంతా వైద్యం కొరకు ఖర్చు చేసినా కూడా ఆయుషును కాపాడుకునే పరిస్థితి లేదు. ఆయుర్వేదం మాత్రమే ఆయుషును పెంచి, ఆరోగ్య ఆనందాలను ఇవ్వగలదని నేను నమ్ముతున్నాను.

ఎందరో అనారోగ్య బాధితులు భగవంతుడా! ఎమిటి మాకీ పరీక్ష ? ఎందుకీ శిక్ష ? అని రోగాలతో బాధపడుతున్న తరుణంలో భగవంతుని రూపంలో మీరు ప్రతీరోజు ఉదయం టి.వి. ద్వారా మా ముంగిట సర్వరోగాలకు చక్కని పరిష్కారాలను విశదంగా వివరిస్తున్నారు. గురుదేవులని కీర్తించాలి మిమ్ము. మీకు ఆ భగవంతుడు వేయిసంవత్సరాల ఆయువునివ్వాలని ప్రతీఒక్కరూ ప్రార్థన చేయాలి.

ఈనాడు కాలుష్య విషరసాయనాలతో కూడిన తాగునీటిని తాగి ఎందరో ప్రజలు రోగాల వలలో చిక్కుకొని అలమటిస్తున్నారు. రాబోవు రోజుల్లో గాలి, ఆక్సీజన్ ట్యాంక్ వీపుకు కట్టుకు తిరుగవలసి వస్తుంది.

వినాయకచవితి నిమజ్జనం కాలుష్యంతో నిండిపోతున్నది. ఎక్కడ చూసినా నదులు, చెరువులు రసాయనాల ప్రతిమలతో కాలుష్యమై పోతున్నాయి. అందుకే ఈ ఆయుర్వేద మూలికలతో వినాయకుణ్ణి తయారు చేశాము. త్రిఫలాలు మొదలు 100 రకాల మూలికలను ఈ వినాయకుని అలంకరణకు అతికించడం జరిగింది. ఈ విధమైన వినాయక ప్రతిమలను ఏ నీటిలో నిమజ్జనం చేసినా కూడా పర్యావరణానికి ఎలాంటి నష్టం కలుగదు.

భవిష్యత్తులో ప్రతీ ఒక్కరూ ఇలాంటి ఆయుర్వేద వినాయక విగ్రహాలను మాత్రమే తయారుచేసి పూజించటం ద్వారా మన ప్రకృతిని మనమే రక్షించుకోవచ్చు. కాలుష్య నివారణకొరకు మనమందరం నడుంబిగించి కార్యసాధకులుగా మారదాం. రాబోయే తరాలవారికి మంచి గాలిని అందిద్దాం. భారతమాత ఆనందంతో పులకించే విధంగా ప్రతీఒక్కరు ఓ ఆయుర్వేద మొక్కను నాటి భావితరాల వారికి బహుమతిగా ఇచ్చేద్దాం. ప్రతి ఒక్కరు ఆయుర్వేద విప్లవనాయకునిగా, కాలుష్య నివారణా సైనికునిగా మారి, భారతదేశాన్ని ఆయుర్వేద మహాభారతదేశంగా ప్రపంచపటంలో నిలిచిపోయేటట్లు కృషిచేస్తామని మన తల్లి భారతమాత మీద ప్రమాణం చేయాలి. జై ఆయుర్వేదం ! జై జై ఆయుర్వేదం !!

ప్రమాదకరమైన పంచదార వాడటం మాని ఆరోగ్యదాయకమైన బెల్లంతో - ఆయురారోగ్యాలు పొందండి

పూర్వం ఒకసంవత్సరం నిలువ ఉన్న బెల్లాన్ని మాత్రమే మనదేశంలో అధికంగా వాడేవారు. ఆధునికయుగం లోనే ప్రతి తీపివంటకంలో పంచదార వాడకం అధికంగా పెరిగిపోయింది. ఎప్పుడు పంచదారవాడకం అతిగా పెరిగిందో అప్పటి నుండే అధికరోగాలుకూడా మొదలైనయ్. ఆ తప్పును తెలుసుకొని పంచదార వాడకాన్ని నిషేధిద్దాం బెల్లం వాడకంతో ఆరోగ్యం సాధిద్దాం.

బెల్లం వాడినప్పుడు - ఎందుకు రోగాలు లేవు?

పూర్వకాలం మనఇండ్లల్లో దాదాపుగా సంవత్సరం పొడవునా ఏదో ఒక తీపివంటకం అన్నివేళలా కుటుంబ సభ్యులకు అందుబాటులో వుండేది. ప్రతి ఒక్కరు బెల్లంతో తయారుచేసిన అరిశలో, బూరెలో,లడ్లో, పరమాన్నమో ఇలా ఏదోఒక పదార్థాన్ని ప్రతిరోజూ నియమం తప్పకుండా సంతృప్తిగా భుజించేవారు.

ఆవిధంగా ఏండ్లతరబడి బెల్లపు వంటకాలని తిన్నాకూడా వారికి మేహరోగాలుగాని, చర్మరోగాలుగాని, స్థౌల్యరోగంగాని, వచ్చేదికాదు. పాతబెల్లంలోని తీపి శరీరానికి శక్తిని, దారుఢ్యాన్ని అందించి ఆయువు కూడా రక్షింపబడటానికి దోహదపడేది.

పొరపాటుగాకూడా అప్పటికప్పుడు తయారుచేసిన కొత్తబెల్లాన్నిగాని, పంచదారనుగాని ఎప్పుడో ఒకసారితప్ప అతిగా వాడేవారుకాదు. ఇది ఎన్నో తరతరాలుగా మనదేశంలో వాడుకలో ఉన్న విధానం.

కొత్తబెల్లం, పంచదార, అతిగా సేవిస్తే అనేకవ్యాధులు కల ుగుతాయని, పాతబెల్లాన్ని మితంగా ప్రతిరోజూ వాడుకొంటూవున్నా కూడా ఎలాంటి అనారోగ్యం కలగదని ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం.

పంచదార వాడకంతో మధుమేహం,చర్మరోగాలు - ఎందుకొస్తున్నయ్?

ఆధునిక యుగారంభం నుండి మనదేశంలోకూడా విదేశీ విషజీవన ప్రభావం శృతిమించిపోవడంతో యుగయుగాలుగా వస్తున్న అనేక ఆరోగ్యధర్మాలు క్రమక్రమంగా కనుమరుగైనట్లే పాతబెల్లం వాడే అలవాటు కూడా అదృశ్యమైపోయి దాని స్థానంలో పంచదారవాడకం మొదలైంది.

బెల్లం అనేది ఎవరో పూటకూటికి గతిలేని పేదవాళ్ళు, అనాగరికులు మాత్రమే వాడుకునే పదార్ధమని, నాగరికులు సంపన్నులు పంచదార మాత్రవే వాడటం వాళ్ళస్థాయికి తగినవిధానమనే అపోహ భారతీయుల్లో ఏర్పడింది. ఎప్పుడైతే సంపన్నవర్గాలు, విద్యావంతులు, బెల్లంమాని పంచదారవాడటం మొదలుపెట్టారో ఆనాటినుండి మిగిలిన వర్గాల ప్రజలుకూడా బెల్లంమాని పంచదార వాడకానికే అలవాటుపడ్డారు. ఈ దురలవాటే కాలగమనంలో ప్రజలందరి పాలిట శాపమై మధుమేహం అనే రూపంలో మానవ మారణహోమం ప్రారంభమైంది.అంతేగాక పంచదారలోని అతితీపి క్రమక్రమంగా శరీరాన్ని కాపాడే ప్రాణధాతువైన రక్తంలోచేరి దాన్ని పాడుచేసి నానా నికృష్టమైన చర్మరోగాలు పుట్టడానికి కూడా ఇదే కారణమైంది.

పంచదారలో - ఎన్ని విషాలో?



ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! తెల్లగా కనిపించే పంచదారను ఆహారపదార్థాలతో సేవించడంవల్ల మనశరీరానికి ఏ ప్రయోజనం చేకూరకపోగా అది జీర్ణం కావడానికి మన శరీరంలోని ఎంతో జీవశక్తి ఖర్చుచేయవలసి వస్తుంది. అంతేగాక పంచదార శారీరక సహజతత్వాన్ని బలహీనపరచి ధాతువులను క్షీణింపజేస్తుంది.

ముఖ్యంగా పంచదార విషప్రభావం మనశరీరంలోని నాభివద్ద వుండే మధుమేహనిరోధక క్లోమగ్రంధిపై పడి దానినుండి క్లోమరసం అనబడే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తికాకుండా నిలిపివేస్తుంది. ఈ కారణంగానే పంచదార తినే ప్రజల్లో నానాటికి మధుమేహం పుట్టుకొస్తూనే వుంటుంది.

పంచదారతో - రక్త పోటు, గుండెపోటు,పక్షవాతం

పంచదారలో శరీరాన్ని వృద్ధిచెందించే ఏ విటమిన్లు వుండవు. దీని వల్లనే రక్తంలో వృధాకొవ్వు అనబడే కొలెస్ట్రోల్ వృద్ధిచెందుతుంది. అలాకావడంవల్ల రక్తనాళాలగోడలు మందమై రక్తపోటు, గుండెపోటు, పక్షవాతం, ఉత్పన్నమౌతయ్.

పిల్లల మధుమేహానికి - పంచదార ప్రధానకారణం

రోజూ పిల్లలు చక్కెరతో తయారైన చాక్లెట్లు, పిప్పరమెంట్లు, ఐస్క్రీ ములు, శీతలపానీయాలవంటి పదార్థాలను ఏండ్ల తరబడి సేవించడంవల్ల పైన తెలిపినట్లు క్లోమగ్రంధి అచేతనమై బాల్యంలోనే మన బంగారు బిడ్డలకు మధుమేహాన్ని కలుగజేస్తుంది.

చక్కెరతో - చెప్పలేనన్ని రోగాలు

ప్రధానంగా చక్కెరవల్ల రక్తధాతువు చెడిపోవడంతో నాడులలో ప్రసరణవ్యవస్థ అస్తవ్యస్తమై వణుకువాతం, పేగుల్లోమంట, ఆమ్ల పైత్యం(ఎసిడిటి), మూర్ఛ,కీళ్ళవాతం, ఉబ్బసం మొదలైన అనేకానేక వ్యాధులు కలుగుతాయని ప్రపంచ ప్రఖ్యాత వైద్యశాస్త్రవేత్తలు కూడా ఆయుర్వేద మహర్షులు చెప్పినట్లే నిర్ధారిస్తున్నారు.

కాబట్టి మా ప్రియమైన పాఠకులంతా నేటినుండి పంచదారను, కొత్తబెల్లాన్ని వాడటంమాని పాతబెల్లాన్ని మాత్రమే వాడుకొంటూ అనేక విషవికృత రోగాలకు గురికాకుండా తప్పించుకొందురుగాక..!

కాచుపొడి పైన చల్లుతుంటే
మొండి పుండ్లు మానిపోతయ్